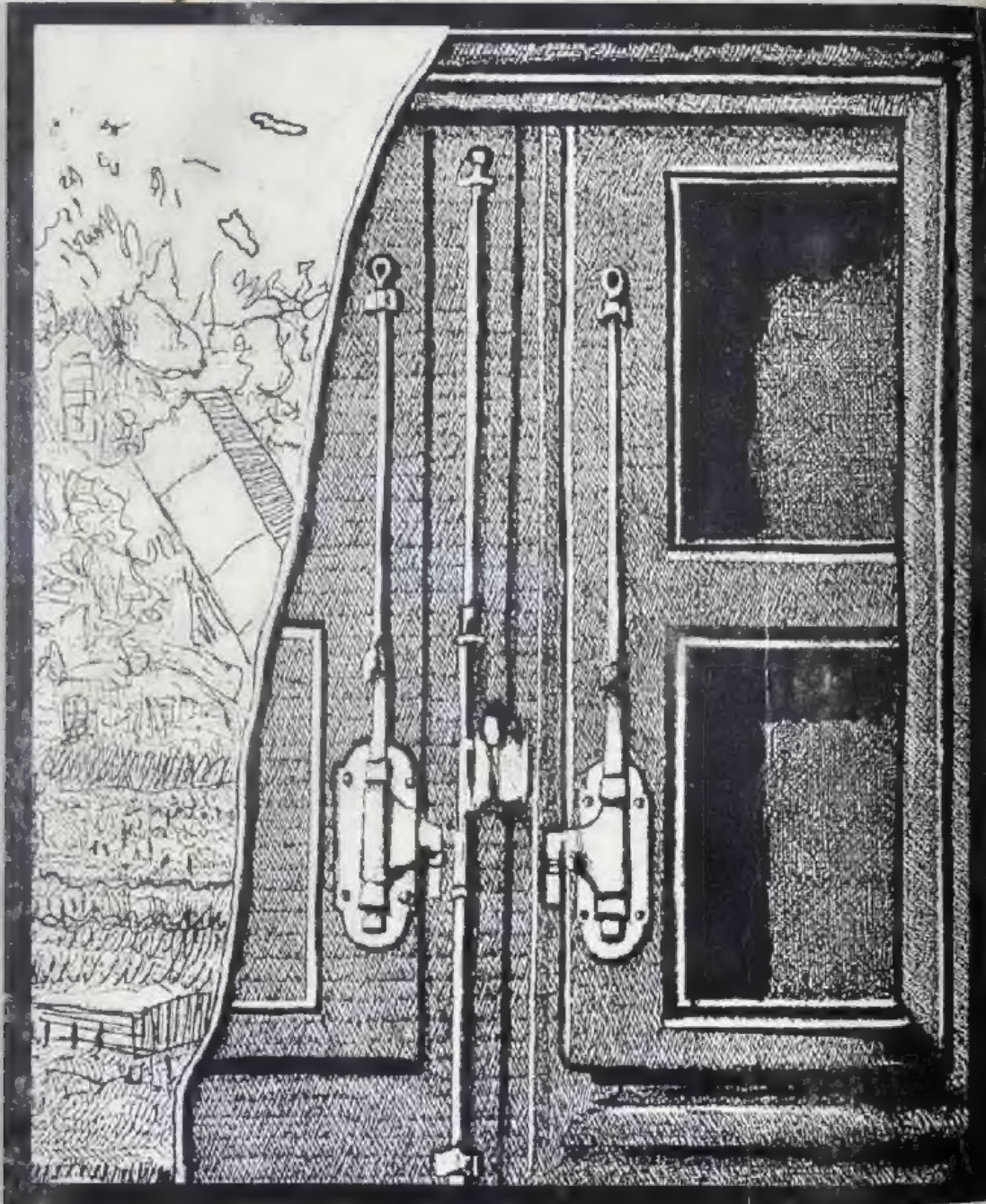


ابواب العقل الموحدة

باب النوم وباب الكلام

الدكتور علي كمال





أبواب العقل الموصدة

باب النعم وبارئ القلوب

أَبْوَابُ الْعَقْلِ الْمُوصَّدة

بَارِئُ النُّفْسِ وَبَارِئُ الْعِلْمِ

تأليف

الدكتور عاتق كميل

BA, MD, DPM, FRCPSYCH

زميل الكلية الملكية للأطباء النفسيين المملكة المتحدة

مدير الصحة النفسية - وزارة الصحة - سابقاً
رئيس مركز بحوث الصحة النفسية - جامعة بغداد - سابقاً
مستشار إحصائي - الجامعة الأردنية - حالياً
مستشار للطب النفسي - المؤسسة العلاجية
المملكة الأردنية - حالياً



جميع الحقوق محفوظة
«الطبعة الثانية المنقحة»

١٩٩٠

ومن ادعى بأنه يعلم كل شيء
فإنما تصور له ذلك عن خلل
والأولى لأهله أن يداووه

الفيلسوف العربي - النظام

لا تظنن أبداً بأنك تعلم كل شيء
مهما علا قدر مديحك
ولتكن لك الشجاعة لأن تقول لنفسك
اني جاهل

العالم بالفيلوف

الإهداء

الرفقاء

إلى بلدي عنتا
مقط رأسي رمداً أحلامي
والى أعلامي تحامى - حفيدتي وديان

عمر

المحتويات

| | |
|----|----------------------------------|
| ٧ | الإهداء |
| ٢٥ | مقدمة (أبواب العقل الموصدة) |
| ٣١ | مقدمة (باب النوم وباب الأحلام) |

الجزء الأول (باب النوم)

| | |
|----|-------|
| ٣٧ | مقدمة |
|----|-------|

| | |
|----|-------------------------------------|
| ٣٩ | الفصل الأول : النشاط والسكون والنوم |
|----|-------------------------------------|

| | |
|----|---------------------|
| ٤١ | أ - حالة النشاط |
| ٤٢ | ب - حالة السكون |
| ٤٢ | ★ حالة بطء النشاط |
| ٤٣ | ★ حالة تحديد النشاط |
| ٤٣ | ★ حالة السبات |
| ٤٤ | ★ حالة التوقف |
| ٤٦ | ج - حالة النوم |

| | |
|----|----------------------------|
| ٤٩ | الفصل الثاني : ظاهرة النوم |
|----|----------------------------|

| | |
|----|---------------------------|
| ٥٢ | متى ظهر النوم في الحياة ؟ |
| ٥٣ | لماذا نشأت ظاهرة النوم ؟ |

| | |
|-----|--|
| ٥٤ | ★ نحو الدماغ والنوم |
| ٥٥ | ★ سرعة الاستقلاب |
| ٥٥ | ★ الولادة الحية |
| ٥٦ | ★ التنظيم الذاتي للحرارة |
| ٥٩ | الفصل الثالث: الساعة البيولوجية |
| ٦٢ | دورة النوم - اليقظة (وتيرة اليوم أو الوتيرة السرفادية) |
| ٦٩ | الفصل الرابع: ما هو النوم؟ |
| ٧٤ | كيف يحدث النوم؟ |
| ٧٥ | التهيئة للنوم |
| ٧٥ | النوم الفعلي |
| ٧٦ | النظريات حول كيفية حدوث النوم |
| ٨٣ | الفصل الخامس: ماذا يحدث أثناء النوم؟ |
| ٩١ | الفصل السادس: فترة النوم |
| ٩٩ | الفصل السابع: عمق النوم |
| ١٠٥ | الفصل الثامن: أساليب النوم |
| ١١٣ | الفصل التاسع: مدى الحاجة للنوم |
| ١١٩ | الفصل العاشر: التغيير في مدة النوم ونمطه |
| ١٢٥ | الفصل الحادي عشر: فترات النوم الحاملة |
| ١٣٧ | الفصل الثاني عشر: فترات النوم غير الحاملة |
| ١٤٣ | الفصل الثالث عشر: الاستغناء عن النوم |
| ١٥١ | الفصل الرابع عشر: النوم القصير والنوم الطويل |
| ١٥٩ | الفصل الخامس عشر: الحرمان من النوم |

| | |
|-----|---|
| ١٧٧ | الفصل السادس عشر : وظائف النوم وفوائده |
| ١٨٧ | الفصل السابع عشر : النوم الجيد والنوم السيء |
| ١٩١ | الفصل الثامن عشر : اضطرابات النوم |
| ١٩٥ | ١ - الاضطرابات الأساسية في عملية النوم - اليقظة |
| ١٩٥ | ■ الأرق |
| ١٩٦ | ★ النوم المفرط |
| ١٩٧ | ■ نوبات النوم |
| ١٩٨ | ★ النعاس |
| ١٩٨ | ٢ - اضطرابات دورة النوم اليقظة |
| ١٩٩ | ٣ - اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية |
| ١٩٩ | ■ المشي أثناء النوم |
| ١٩٩ | ■ التكلم أثناء النوم |
| ٢٠٠ | ★ رعب الليل |
| ٢٠٠ | ★ الأحلام الكابوسية |
| ٢٠١ | ★ صك الأسنان |
| ٢٠١ | ★ دق الرأس |
| ٢٠١ | ★ شلل النوم |
| ٢٠٢ | ★ عدم انتصاب القضيب والانتصاب المؤلم |
| ٢٠٢ | ★ حالات الصداع النصفي |
| ٢٠٢ | ★ حالات أخرى |
| ٢٠٢ | ٤ - حالات مرضية نشد حدة أثناء النوم |

الجزء الثاني (باب الأحلام)

| | |
|-----|-------|
| ٢٠٧ | مقدمة |
|-----|-------|

| | |
|-----|--|
| ٢١١ | انفصل الأول: الأحلام عبر العصور |
| ٢١٣ | ★ الأحلام في عصور ما قبل التاريخ |
| ٢١٥ | ★ الأحلام في العصور الحضارية القديمة |
| ٢١٧ | ★ الحضارات القديمة لبلاد ما بين النهرين |
| ٢٢١ | ★ الحضارة المصرية الفرعونية |
| ٢٢٣ | ★ الحضارة الاغريقية |
| ٢٢٦ | ★ الحضارة الرومانية |
| ٢٢٨ | ★ الحضارة الهندية القديمة |
| ٢٢٩ | ★ الحضارة الصينية القديمة |
| ٢٣٠ | ★ الحضارة العربية الاسلامية |
| ٢٣١ | ★ الاسلام والرؤيا والأحلام |
| ٢٣٤ | ★ محمد بن سيرين |
| ٢٣٤ | ★ في مصدر الأحلام |
| ٢٣٥ | ★ خصائص المعر للرؤيا |
| ٢٣٥ | ★ خصائص الرؤيا |
| ٢٣٦ | ★ أمثلة عن تفسير رموز الرؤيا |
| ٢٣٦ | ★ تفسير الرموز |
| ٢٣٧ | ★ أسلوب في التفسير |
| ٢٣٧ | ★ ما بعد ابن سيرين |
| ٢٣٩ | ★ الأحلام في العصور الوسطى |
| ٢٣٩ | ★ الحضارة المسيحية في القرون الوسطى |
| ٢٤٠ | ★ عصر النهضة وحتى بدايه القرن التاسع عشر |
| ٢٤٠ | ★ القرن التاسع عشر |
| ٢٤٥ | ★ فرويد والقرن العشرين |

| | |
|-----|----------------------|
| ٢٤٦ | ★ الاكتشافات الجديدة |
| ٢٤٦ | ★ الموقف الحالي |

| | |
|-----|---|
| ٢٤٩ | الفصل الثاني: متى وكيف ولماذا تحدث الأحلام؟ |
| ٢٥١ | متى تحدث الأحلام؟ |
| ٢٥٣ | كيف تحدث الأحلام؟ |
| ٢٥٤ | ★ النظريات والمعتقدات القديمة |
| ٢٥٥ | ★ النظريات العلمية القديمة |
| ٢٥٥ | ★ نظرية ابن سينا في الأحلام |
| ٢٥٦ | ★ النظريات النفسية الحديثة |
| ٢٥٦ | ★ النظريات البيولوجية الحديثة |
| ٢٥٧ | لماذا تحدث الأحلام؟ |

| | |
|-----|-------------------------------|
| ٢٥٩ | الفصل الثالث: أحلام النوم |
| ٢٦٣ | أحلام النوم لحالم |
| ٢٦٤ | أحلام النوم غير الحالم |
| ٢٦٥ | الفروق بين النوعين من الأحلام |

| | |
|-----|--------------------------------------|
| ٢٦٧ | الفصل الرابع: المنظور النفسي للأحلام |
| ٢٧٠ | المنظور النفسي في الحضارات القديمة |
| ٢٧١ | المنظور النفسي للأحلام قبل فرويد |

| | |
|-----|------------------------------|
| ٢٧٥ | الفصل الخامس: فرويد والأحلام |
| ٢٨٠ | محتوى الحلم |
| ٢٨٨ | تفسير الحلم |

الفصل السادس: ما بعد فرويد

٢٩١

٢٩٤

٢٩٨

٣٠٤

٣٠٥

٣٠٦

٣٠٧

٣٠٧

٣٠٨

٣٠٨

٣٠٩

٣١٠

★ كارل يونغ

★ الفرد أدلر

★ ف. الكسندر

★ كارين هورفي

★ صمويل لوي

★ كالفي هول

★ توماس فرنش

★ مونتاغو اولمان

★ اريك اريكسون

★ مدارد بوص

★ هربرت سلبيرير

٣١٣

الفصل السابع: المنظور النفسي عند الأقوام البدائية

٣١٩

الفصل الثامن: المنظور البايولوجي للأحلام

٣٢٥

٣٢٥

٣٢٦

٣٢٨

٣٢٩

٣٣٠

٣٣١

٣٣٢

٣٣٢

٣٣٣

الفرضيات والبراهين البايولوجية

★ الأحلام والطواهر المصاحبة لها

★ البدء العصبي للأحلام

★ غموص الأحلام

★ تغيير صور الحلم

★ وصوح الأحلام وزخها وغزرتها

★ الصور الخيالية في الأحلام

★ غلبة الصور البصرية في الأحلام

★ الانفعالات العاطفية في الأحلام

★ اللغة الرمزية للحلم

| | |
|-----|--|
| ٣٣٥ | الفصل التاسع: الدماغ والأحلام |
| ٣٣٨ | ■ الدماغ الأيمن والدماغ الأيسر |
| ٣٤١ | ★ وظائف نصفي الدماغ |
| ٣٤٢ | ★ نصف الدماغ والأحلام |
| ٣٤٥ | الفصل العاشر: المنظور البايولوجي النفسي |
| ٣٥٣ | الفصل الحادي عشر: تذكر الأحلام |
| ٣٥٤ | ★ كم نذكر أو نسي من أحلامنا؟ |
| ٣٥٧ | ■ الآراء الحديثة حول تذكر الأحلام ونسيانها |
| ٣٥٩ | ★ الخوافز والنواهي للتذكر |
| ٣٦١ | ■ عوامل أخرى مقررة للتذكر والنسيان |
| ٣٦٣ | ■ هل هناك من ضرورة لتذكر الأحلام؟! |
| ٣٧١ | الفصل الثاني عشر: محتوى الأحلام |
| ٣٧٣ | ★ ما يُتذكر أو لا يُتذكر من الأحلام |
| ٣٧٤ | ■ المحتوى الكامل والمحتوى الظاهر |
| ٣٧٤ | ★ المحتوى الخفي والمحتوى الرمزي |
| ٣٧٥ | ★ المحتوى المفتوح والمحتوى المتخفي |
| ٣٧٦ | ★ ما نتذكره من محتوى الأحلام |
| ٣٧٦ | ★ مصدر محتوى الأحلام |
| ٣٨٢ | ★ الفرق بين الحلم والواقع |
| ٣٨٣ | ★ تصنيف محتوى الأحلام |
| ٣٨٤ | ★ الشخصيات الظاهرة في الحلم |
| ٣٨٥ | ★ ظهور الخالم في أحلامه |
| ٣٨٦ | ■ ظهور الأحاسيس في الأحلام |
| ٣٨٧ | ■ ظهور اللون في الأحلام |

- ٣٨٨ ★ العنف والقسوة في الأحلام
- ٣٨٨ ★ العاطفه في الحلم
- ٣٨٩ ★ الذكاء ومحوى الأحلام
- ٣٨٩ ★ محتوى أحلام ابيقطة ومحتوى أحلام النوم
- ٣٩٠ ★ الموهبة الإبداعية ومحتوى الأحلام
- ٣٩٠ ★ خصائص الشخصية ومحتوى الأحلام
- ٣٩١ ★ الجنس ومحتوى الأحلام
- ٣٩٢ ★ المراج السبق للنوم والأحلام
- ٣٩٢ ★ احصائى النفسى ومحتوى الأحلام
- ٣٩٣ ★ المحتوى الرمى للأحلام
- ٣٩٥ ★ حلم الأعمى
- ٣٩٧ ★ أحلام الأصم
- ٣٩٧ ★ أحلام ذوي العاهات
- ٣٩٨ ★ الطعام والأحلام
- ٣٩٨ ★ العقاقير والأحلام
- ٤٠١ ★ احرارة والأحلام
- ٤٠٢ ★ أحلام اليوم الحالم وأحلام انوم غير الحالم
- ٤٠٣ ★ أحلام أوائل الليل وأحلام وَاخره
- ٤٠٤ ★ مفردات الأحلام
- ٤٠٤ ★ ما لا يوجد فى الأحلام

٤٠٧ الفصل الثالث عشر: التأثير فى الأحلام

- ٤١٣ ★ تأثير تجارب اليوم أو الأيام السابقة على محتوى الأحلام
- ٤١٦ ★ تأثير التجارب قبيل انوم مباشرة على الأحلام
- ٤٢٠ ★ تأثير الاثارات احسية أثناء النوم على الأحلام
- ٤٢٢ ★ تأثير الاثارات أثناء فترات الحلم ذاتها
- ٤٣٥ ★ إمكانية تأثير الحالم نفسه فى حلمه خلال الحلم

- ٤٢٨ ★ التدريب على السيطرة على الحلم أثناء الحلم
- ★ الايحاء بالحلم أثناء فترة التويم المغناطيسي
- ٤٣٠ (الأحلام التويمية)
- ٤٣٥ ★ الايحاء التويمي (المغناطيسي) على الأحلام اللاحقة

٤٤١ الفصل الرابع عشر: أحلام الذكور وأحلام الإناث

٤٤٩ الفصل الخامس عشر: أحلام الأطفال

- ٤٥٢ ★ نوم الأطفال
- ٤٥٣ ★ تفريق النوم الى فترتين حادة وغير حادة
- ٤٥٤ ★ فترات النوم الحالم في الأطفال
- ٤٥٥ ★ ماذا يحدث أثناء فترات النوم الحالم؟
- ٤٥٥ ★ النشاطات الفيزيولوجية
- ٤٥٦ ★ هل يحلم الطفل ومتى يبدأ ذلك؟
- ٤٥٩ ★ لماذا النوم الحالم، ولماذا الحلم؟
- ٤٦١ ★ وظائف تجربة الأحلام في لأطفال
- ٤٦٧ ★ محتوى أحلام الأطفال الصغار
- ٤٧٠ ★ الأحلام من ٣ - ٤ سنوات
- ٤٧٠ ★ الأحلام ما بين ٥ - ٦ سنوات
- ٤٧٢ ★ الأحلام في مرحلة ٧ - ٨ سنوات
- ٤٧٢ ★ الأحلام في سن ٩ - ١٢ سنة
- ٤٧٣ ★ الأحلام في عمر ١٣ - ١٥ سنة

٤٧٥ الفصل السادس عشر: أحلام الحيوانات

٤٨٥ الفصل السابع عشر: الأحلام التعاسية (الأحلام الفسقية)

٤٩٣ الفصل الثامن عشر: أحلام اليقظة وأشباهها

- ٤٩٥ ★ أحلام اليقظة

- ٥٠٢ ★ المستري
- ٥٠٣ ★ الهلاوس
- ٥٠٤ ★ الحالات الحادة
- ٥٠٥ ★ أحلام الوعي أو الخيال النشط
- ٥٠٨ ★ الخيال (وظائفه وسبباته)
- ٥١١ ★ وظائف الخيال
- ٥١٧ ★ سلبات الخيال
- ٥١٩ ★ أحلام اليقظة عند الأطفال
- ٥٢٣ ★ اللعب وأحلام اليقظة

٥٢٧ الفصل التاسع عشر: الأحلام الكابوسية

- ٥٣٠ ★ لمن تحدث الأحلام الكابوسية
- ٥٣١ ★ خصائصها
- ٥٣٢ ★ وتفسيرها
- ٥٣٦ ★ ومحتواها
- ٥٣٨ ★ الفرق بين الأحلام الاعيادية والكابوسية
- ٥٣٩ ★ علاج الأحلام الكابوسية
- ٥٤٠ ★ رعب الليل
- ٥٤٢ ★ والتفرقة بينه وبين الحلم الكابوسي

٥٤٥ الفصل العشرون: ظواهر سلوكية أثناء النوم

- ٥٤٧ ★ المشي أثناء النوم (النومشة)
- ٥٤٨ ★ التنقل النومي (السومنامبولزم)
- ٥٤٩ ★ المشي أثناء النوم
- ٥٥٠ ★ التكلم أثناء النوم
- ٥٥١ ★ سلس البول الليلي
- ٥٥٢ ★ الاستحلام

الفصل الحادي والعشرون: حالات أخرى مشابهة للأحلام

٥٥٥

٥٥٧

٥٥٩

٥٦٠

٥٦٠

٥٦١

٥٦٢

٥٦٢

٥٦٣

٥٦٣

٥٦٣

★ حالات تصدع الوعي

★ صدع الوعي المستيري

★ العيوبية والبحران

★ ازدواج لشخصيه وتعددتها

★ المهروب (الفوج)

★ التلقائية أو الأتوماتية

★ السرابية أو الوهم الحسي

★ السراب الصوتي

★ السراب الفكري

★ السراب البصري

الفصل الثاني والعشرون: تفسير الأحلام

٥٦٥

الفصل الثالث والعشرون: الرمز والأحلام

٥٧٣

٥٧٧

٥٧٩

٥٨١

٥٨٣

٥٨٤

٥٨٤

٥٨٥

٥٨٦

٥٨٦

٥٨٧

٥٨٧

٥٨٧

★ رموز الأحلام

★ ما هو الرمز والرمزية؟

★ الرموز في الأحلام

★ كيف يشأ الرمز

★ فرويد

★ بياجييه

★ يونغ

★ ادلر

★ سينرر

★ لماذا الرمز؟

★ كلفس هول

★ كلمات

| | |
|-----|---------------------|
| ٥٨٨ | ★ فرويد |
| ٥٨٨ | ★ هورني |
| ٥٨٨ | ■ يونغ |
| ٥٨٩ | ★ سابر |
| ٥٨٩ | ★ لوي |
| ٥٨٩ | ★ بياجيه |
| ٥٩٠ | ★ لرمز واسطة دراكيه |

الفصل الرابع والعشرون: وظائف الأحلام وفوائدها

| | |
|-----|--|
| ٥٩٦ | ★ للأحلام وظيفة وفائدة |
| ٥٩٧ | ★ الآراء القديمة حول وظيفة الأحلام |
| ٥٩٧ | ★ الأحلام رسالة الهمة |
| ٥٩٩ | ★ ليس للأحلام وظيفة او فائدة |
| ٦٠٠ | ★ للأحلام عملية تبصيرية وإيضاحية |
| ٦٠٠ | ★ الأحلام وسيلة علاجية |
| ٦٠٠ | ★ الأحلام وسيلة للاتصال |
| ٦٠١ | ★ النظريات النفسية لوظائف الأحلام |
| ٦٠١ | ★ الأحلام تحقق الرغبات وتنفس عن التوترات |
| ٦٠٢ | ★ الأحلام حارس النوم |
| ٦٠٥ | ★ الحلم كحارس منبه |
| ٦٠٦ | ★ الحلم وسيلة لحل الصراعات النفسية |
| ٦٠٨ | ★ الأحلام وسيلة لحل المشاكل |
| ٦٠٨ | ★ الأحلام عملية تفكير للمستقبل (للأمام) |
| ٦٠٩ | ★ الوضيفة التكيفية للأحلام |
| ٦١١ | ★ الوضيفة التعليمية للحلم |
| ٦١٢ | ★ الأحلام عودة للجذور |
| ٦١٢ | ★ الأحلام حالة خلاقة إبداعية |

- ٦١٣ ★ الأحلام وسيلة للمحافظة على التوازن العقلي
- ٦١٤ ★ الأحلام وسيلة للاتصال
- ٦١٥ ★ الأحلام تتشوف المستقبل
- ٦١٥ ★ الوظائف الأساسية للأحلام
- ٦١٧ ★ لأحلام تعين على البقاء
- ٦١٨ ★ لأحلام وسيلة للتخلص من النفايات الفكرية
- ٦١٩ ★ لحم كمصفاة للذاكرة
- ٦٢٠ ★ سقيم وبرحه السلوك الغريزي
- ٦٢٠ ★ دمج لآثرات الخارجية والجسمية في محتوى الحلم
- ٦٢١ ★ التهئية للانعمال العاصمي
- ٦٢١ ★ اقامة اتصالات جديدة
- ٦٢١ ★ سوطيد الذاكرة وانعم
- ٦٢٢ ★ المساعدة على اضاح الدمغ
- ٦٢٣ ★ استعادة الفعالية والنشاط للجهاز العصبي

٦٢٥ الفصل الخامس والعشرون: الأحلام واسطة للاتصال

٦٣٩ الفصل السادس والعشرون: الأحلام ورؤيا المستقبل

- ٦٤١ ★ الأحلام والمستقبل
- ٦٤٦ ★ تحرره مع الزمن

٦٥٣ الفصل السابع والعشرون: الأحلام والجنس

- ٦٥٧ ★ فرويد والجنس والأحلام
- ٦٦٢ ★ المحنوى اجنسي للأحلام
- ٦٦٢ ★ مدى وفوق المواضيع الجنسية في الأحلام
- ٦٦٤ ★ العلاقة الجنسية
- ٦٦٤ ★ الجنسية المحرمة
- ٦٦٨ ★ الأعضاء الجنسية

- ٦٦٩ ★ الرموز الجنسية
- ٦٧٣ ★ الانتصاب لقضيبي
- ٦٧٦ ★ الانزال المنوي (الاستحلام)

٦٧٩ الفصل الثامن والعشرون: الأحلام والحضارة

- ٦٨٣ ★ لأحلام في الحضارات المختلفة
- ٦٨٦ ★ الفعل الحصري للأحلام
- ٦٨٧ ★ لفعل حضاري في المجتمعات البدائية المعاصرة
- ٦٩١ ★ فعل الأحلام في الحضارات الانسانية القديمة
- ٦٩٣ ★ لفعل الحضاري للأحلام في هذا العصر
- ٦٩٧ ★ إتجاهات حديثة للاستفادة من الأحلام
- ٦٩٨ ■ استغلال الأحلام كمادة اداعية

٧٠٣ الفصل التاسع والعشرون: الأحلام والابداع

- ٧٠٩ ★ الحلم عملية كشف
- ٧١٠ ★ الأحلام عملية خلاقة
- ٧١٢ ★ الأحلام والابداع عند فرويد
- ٧١٤ ★ فعل ما قبل الوعي
- ٧١٨ ★ الابداع وما قبل العقل
- ٧٢١ ★ أحلام النعاس والخلقية
- ٧٢٢ ★ الخلق الإبداعي وخيالات وأحلام اليقظة
- ٧٢٣ ★ نوم المدعن وأحلامهم
- ٧٢٥ ★ أحلام عامة الناس وأحلام المبدعين
- ٧٢٦ ★ الأحلام والخلقية عند فروم
- ٧٢٦ ★ الأحلام والحربة والإبداع
- ٧٢٧ ★ رموز الأحلام والخلق الإبداعي

الفصل الثلاثون: الأحلام والأمراض

٧٣١

- ٧٣٤ ★ الآراء والممارسات عبر التاريخ
- ٧٣٥ ★ نظريات وآراء قديمة حول الأحلام والأمراض
- ٧٣٧ ★ الرابطة بين الأحلام والأمراض الجسمية
- ٧٤٠ ★ الرابطة بين الأحلام والأمراض النفسية عند فرويد
- ٧٤٤ ★ الأحلام والأمراض العقلية
- ٧٤٤ ★ الأحلام والشيذوفرنيا
- ٧٤٥ ★ نوم المريض الشيذوفرنيا
- ٧٤٦ ★ أحلام المريض الشيذوفرنيا
- ٧٤٧ ★ الحركة الدماغية في الأحلام وفي مرضى الشيذوفرنيا
- ٧٤٨ ★ حركة العيون السريعة
- ٧٤٨ ★ إيقاظ الفرد أثناء النوم الحالم
- ٧٤٩ ★ الحرمان من الأحلام
- ٧٥٠ ★ أحلام المريض الشيذوفرنيا
- ٧٥١ ★ أحلام المرض العقلي المزاجي (الكآبة والمانيا)
- ٧٥١ ★ أحلام مرضى الكآبة
- ٧٥٣ ★ أحلام المرضى بالهياج العقلي (المانيا)
- ٧٥٤ ★ أحلام الأنثى في حالات التوتر السابق للمحيض
- ٧٥٤ ★ أحلام حالات القلق والإجهاد
- ٧٥٤ ★ أحلام المرضى بآفات عقلية عضوية
- ٧٥٤ ★ الكحوليون
- ٧٥٥ ★ أحلام المتخلفين عقلياً
- ٧٥٥ ★ أحلام المصابين بالصرع
- ٧٥٥ ★ الأحلام والحياة النفسية وأمراضها
- ٧٥٦ ★ الأحلام والحياة النفسية
- ٧٥٧ ★ الشبه بين الأحلام والأمراض النفسية

- ★ الوظيفة العلاجية للأحلام ٧٥٨
- ★ الفائدة العلاجية للأحلام المكررة ٧٥٩
- ★ المحافظة على الصحة النفسية ٧٦٠
- ★ الرابطة بين الأحلام والأمراض عند الأقوام البدائية ٧٦٠
- ★ الأحلام وسيلة للعلاج النفسي الجماعي ٧٦١
- ★ الكشف عن انحرافات الشخصية وعلاج ذلك ٧٦١
- ★ معالجة المشاكل النفسية ٧٦٢
- ★ الأحلام وسيلة لاختبار الوساطة العلاجية ٧٦٣
- ★ استعمال الاستغراق الحالم ٧٦٣
- ★ استعمال الأحلام كتنقية علاحة نفسية ٧٦٣
- ★ استعمال الأحلام كواسطة للبحث عن القوى الخارقة ٧٦٤

مقدمة

أبواب العقل الموصدة

أبواب العقل الموصدة

حدث قبل خمسة عشر عاماً، أن ألقى محاضرة عمدة في الجامعة المستنصرية في بغداد تحت عنوان « الخوارق »، وقد عنيت بهذا العنوان تلك التجارب العقلية التي يشعر بها بعض الناس، والتي لا تستند على أي أساس حسي أو مادي يعلل حدوثها، وأعبرت لذلك خارجة عن المعقول، وبالتالي خارقة لقواعد العم وقوانينه، وبالنظر لكثرة وتنوع هذه الظواهر الخارقة. فقد حصرت موضوعي ببعض هذه الظواهر مثل التحاطر عن بعد (التلبسة)، وتشوف المستقبل، وكشف المغيب حال وقوعه من شيء أو حدث، وكلها ظواهر تبدو محيرة وتدفع لجدل وعدم التصديق بواقعيته، ومن تأملي لهذه الظواهر الخارقة ومما يعي لما تجمع عنها من روايات متناقلة وما أجري حولها من تحارب تعرض التوصل إلى اثباتها أو نفيها، فقد نشأت في ذهني خاطرة الكتابة في هذا الموضوع وفي غيره من مظاهر حياتنا العقلية والتي ما زلنا نجعل كيفية حدوثها ونعجز عن تفسيرها.

ليس هنالك من شك أو جدل في أن الإنسان هو أسمى المخلوقات وأكثرها

تعتيذاً ، ولا يعود هذا السمو والتعقيد الى تركيبه الجسمي والبايولوجي والذي قد لا يختلف في كثير عن التركيب اجسمي والبايولوجي للكثير من حيوانات العليا ، وإنما يعود ذلك بالدرجة الأولى إلى ما خص به الإنسان من مظاهر فريدة في حياته العقلية ، وهي المظاهر التي لم تلغها أي من المخلوقات الهائلة العدد في لطبيعة ، ولعل أهم هذه المظاهر وأكثرها اعجازاً هي مقدرة الإنسان على تأمل ذاته من ناحية ، وتأمل عالمه من ناحية أخرى ، إضافة إلى مقدرته أو على الأقل محاولته الربط بينهما ، وقد نشأ عن هذه المقدرة العدة أن اتجه اهتمام الانسان إلى معرفة نفسه ومحاولة فهم وتحديد طبيعة ومكان ذلك الذي يمكنه من مثل هذا الإدراك والفهم لذاته ولعالمه ، وهو ما اصطلح عليه باسم العقل . والمتتبع لمسيرة الحضارة الإنسانية منذ بزوغها وحتى الآن يجد بأن الإهتمامات الأولى للإنسان قد اتجهت نحو محاولة فهم عقله ، وقبل أن يحاول فهم ومعرفة جسده ، وقد تناولت فئات عديدة مثل هذه المحاولة بدءاً برجال الدين وامنداداً للفلاسفة وعلماء النفس ، وأخيراً بالعلماء في اختصاصات مختلفة من بيولوجية وكيمياء وفيزيائية ورياضية وغيرها من ضروب العلم والمعرفة .

لقد تعددت وتنوعت الآراء حول طبيعة العقل ومهينه ، ويمكن تصنيف الآراء حول هذا الموضوع إلى أوجه نظر متعددة ، ومن هذه رأى اولئك الذين يرون بأن العقل يقوم خارج الجسم ، وبأن علاقته بالجسم هي علاقة صائفة وعابرة وتتحدد خلال فترة الحياة فقط ، وهذه نظرة تسوي إلى حد كبير بين العقل والروح . وهناك وجهة نظر أخرى ترى بأن للإنسان جسماً وعقلاً ، وبأن الواحد يختلف من الآخر نوعياً ، غير أن بينهما رابطة مما يمكن ربط النشاط الداخلي للعقل مع السلوك الطاهر للجسم ، ومعظم الآراء المشابهة لوجهة النظر الثالثة تنمي أن يكون الجسم أو العقل حيثية مستقلة ، وإنما ترى الاثنتين حيثية متكاملة واحدة ، وبأن لا وجود لـواحد منهما دون الآخر ووجهة النظر الأخيرة لا ترى بأن هنالك عقلاً بمعنى الوجود العقلي ، وبأن ما نسميه بالعقل ما هو الا علامة وصفية للعمليات البايولوجية المتعددة التي يقوم بها الدماغ ، والتي تتكامل في حصيللة الاداء العملي . ووجهة النظر هذه هي التي يتسناها العلماء

في العصر الحالي، والذين يدأبون على متابعة الأبحاث التي تهدف الى تعيين وتحديد الأسس الفيزيائية للعقل، ومن الواضح في وجهة النظر هذه أنها تساوي بين ظاهرة العقل وبين مختلف العمليات البايولوجية التي يقوم بها الدماغ، والتي بدونها لا يمكن قيام حالة العقل.

لقد استطاع الإنسان ادراك الكثير من الحقائق حول أعضاء جسمه المتعددة وفهم الوظائف والعمليات التي تؤديها، غير أن معرفتنا وادراكنا لأهم أعضاء الجسم، وهو الدماغ، ما زال دون معرفتنا للأعضاء الجسمية الأخرى بكثير، وذلك بالرغم من أن الإنسان قد أولى اهتمامه للعقل قبل الجسم بزمن طويل، ويعود سبب هذا التحلف الى صعوبة أو تعذر اثبات وجود ما سمي بالعقل، مما ترك الأمور العقلية محصورة في مجال التأمل الفلسفي والديني، غير أن هذا الواقع قد تغير خلال القرنين الأخيرين، وخاصة خلال هذا القرن، عندما نشط الإهتمام بالبحث عن الظواهر العقلية من فكرية وعاطفية وسلوكية، بطرق علمية ومختبرية واختبارية، ونتيجة هذا البحث، فقد تجمعت حتى الآن بيانات علمية عديدة ألفت بعض الضوء على الكثير من الظواهر المكونة للحياة العقلية للإنسان وأعانت على فهمها، غير أن فهمنا لهذه الظواهر ما زال قاصراً عن بلوغ درحات البقين، والمنتبع لمسيرة البحث العلمي حول الظواهر العقلية سرعان ما يدرك بأننا ما زلنا أبعد ما نكون عن التوصل إلى كشف أسرار الظواهر العقلية المختلفة، ومع أن احقائق والبيانات العلمية المتوفرة تبدو وكأنها قد ألفت الكثير من الضوء على الكثير من العمليات العصبية المكونة لبعض الظواهر العقلية، الا أنها في الوقت نفسه قد زدت في مساحة وعمق الفجوة المظلمة التي ما زالت تحيط بالظواهر العقلية، وهو واقع يعطينا الشعور بأن أبواب معرفة العقل ما زالت موصدة أمام الساعين إلى فهم العقل وظواهره، ومن هنا، جاء عنوان هذه السلسلة من المؤلفات بأبواب العقل الموصدة، والتي سأحاول فيها استعراض المحاولات المختلفة في مجالات المعرفة المتعددة لفتح باب أو آخر من هذه الأبواب المطمة على الظواهر العقلية.

لقد اخترت عددًا من الظواهر العقلية كمواضيع لهذه السلسلة من المؤلفات،

واخترت البدء بظاهرتي النوم والأحلام، وهما أكثر الظواهر قدماً في حياة
الإنسانية - والحيوانية أيضاً، وسأتبع هذه البداية بتناول مواضيع أخرى ومنها:
(العبقرية والإبداع والخوارق، وما وراء الوعي، والسيطرة على العقل،
والإرادة، وغسل الدماغ، والوجدان، وغيرها من الظواهر العقلية والتي في
مجموعها نعطينا القناعة بأن العلم ما زال قاصراً عن فتح أي من أبواب العقل التي
أوصدت أمامنا، وقد يخلص الواحد منا إلى قناعة أخرى، وهي أننا سنظل
قاصرين عن فتح هذه الأبواب لا لأنها أبواب موصدة، وإنما لأن فتحها يحتاج
إلى ما هو أعظم من الإنسان قدرة.. وهو أمر يستحيل إلا على الخالق

مقدمة

باب النوم وباب الأحلام

باب النوم وباب الأحلام

يقضي الواحد ما ثلث حياته في النوم، والبعض من طولي انوم يقضون أكثر من ذلك. وتفيد الأبحاث الاختبارية على النائم بأن الواحد منا يقضي ربع نومه في كل ليلة وهو يحلم، وبأن ذلك يحدث على فترات منتظمة تتكرر كل ٩٠ دقيقة من النوم، وهنالك من ابينات ما يعيد بأن نوعاً من الأحلام يحدث خلال النوم كله، كما أن هنالك ما ينوه بأن فترات من الحلم تحدث بصورة رتيبة أثناء اليقظة وإن كنا لا نحس بوجودها وذلك إضافة إلى ما يحدث من تجارب أحلام اليقظة والغموة والقيلولة، والتي في مجموعها ترفع من نسبة انزمن الكي الذي نقضيه ونحن نحلم في حياتنا.

إن انطريات عن ظاهرتي النوم والأحلام، تعترض بأن انوم قد بدأ في حياة الكائنات الحية قبل ملايين السنين من نشوء ظاهرة الأحلام، ومع سبق النوم للأحلام في الوجود، إلا أن الانسان لم يلتفت كثيراً في الماضي، وحتى في الحاضر القريب إلى ظاهرة النوم. ولعله اعتبرها من لمسلقات الطبيعية التي لا تتطلب التفسير أو التأويل، ووجه نظره إليها فقط في تلك الحالات التي امتنع

فيها النوم عليه، أما ظاهرة الأحلام، فهناك من البيانات التاريخية، ما يؤكد بأنها استحوذت على اهتمام الانسان وأشغلته بمحاولات التفسير والتأويل، وبأنها كانت ذات أثر كبير في توجيه سلوكه وحياته النفسية ومسيرته الحياتية.

وفي هذا العصر توجه اهتمام الباحثين إلى محاولة فهم هاتين الظاهرتين، وما يحدث فيهما من ظواهر وفعاليات، وأهم ما يشغل الإهتمام، هو مدى أهمية هاتين الظاهرتين في حياة الانسان، وفيما إذا كان للنوم أو للأحلام وظيفة أو فائدة تخدماها، أو انها مجرد فعاليات عبثية لا طائل تحتها، وبأن بالإمكان الاستغناء عنهما بدون أضرار كبير بالحياة الإنسانية في شقيها الجسمي والنفسي؟ وقد جرت ونجري الآن الآلاف العديدة من البحوث الدقيقة حول هاتين الظاهرتين، وفي جمع الواحي المتعلقة بهما من جسمية ونفسية، ومع توفر الكثير من البيانات المفيدة من هذه الأبحاث، الا أننا مازلنا بعيدين عن الإجابة البقينة عن طبيعة هاتين الظاهرتين، وعن الكيفية والسبب والفائدة من حدوثها، وهو أمر يبدو غريباً في موضوع يعنى بأقدم ظاهرتين في حياة الانسان وحيوان.

ان اختياري لكل من ظاهرة النوم وظاهرة الأحلام كبابين أوليين من أبواب العقل الموصدة لم يأت تعبيراً عن إعتقادي بسهولة فتح هذه الأبواب أو بالاطلال عبرها إلى العقل الإنساني، وإنما للتدليل على أن أكثر الفعاليات العقلية قدما وشيوعاً واستمراراً في حياة الإنسان ما زالت حتى الآن عصية على الفهم والتفسير، وسيتصح للقارئ المتابع لفصول هذا الكتاب بأن المعرفة المتزايدة والمتسعة عن هذا الموضوع، إنما تزيد في مساحة وعمق جهلنا فيه، ولعل ذلك ينوه بأنه لا بد أن تكون للمعرفة الإنسانية حدودها، وبأن هذه الحدود هي أكثر ما تكون بعيدة عنا وموصدة في وجوهنا إذا ما حاولنا الفهم الكامل لحياتنا العقلية، وهكذا فإن هذا المؤلف ببابه وما يليها من أبواب أخرى موصدة، إنما يعرفنا بوجود هذه الحدود... ومع ذلك فإن في محاولة الوصول إليها منعة حتى ولو تعذر الوصول...

المؤلف

الجزء الأول

باب النوم

النوم

من المظاهر الأساسية التي تتمتع بها كافة الكائنات الحية على اختلاف درجاتها في سلم النمو والتطور هي أنها لا تمارس حالة مستديمة من النشاط والفعالية في حياتها سواء طالبت هذه الحياة أو قصُرت، بل إنها تعيش فترات من فتور النشاط والهدوء والسكون عن الحركة أو السعي الحياتي. وفي بعض الكائنات الحية، بما في ذلك بني الإنسان والحيوانات الثديية، فإن غمطاً معيناً من انخفاض النشاط الحياتي قد اتخذ صورة النوم، وهي الحالة التي تتمتع بها في كل يوم من أيام الحياة منذ الولادة وحتى نهاية العمر.

إن الفرد الواحد من بني الإنسان ينام ثلث حياته على الأقل، أو ما يعادل سبعة وعشرين عاماً من العمر للذي بلغ السبعين من عمره. ومع أننا ننام هذا الزمن الطويل من حياتنا، وبالرغم من أن الإنسان قد بدأ يتمتع بومه منذ وجوده على الأرض، فإننا لا نعلم كيف ننام؟ ولماذا ننام؟ أو الوظائف والفوائد التي تخدمها حاله النوم؟

لقد انته العلماء منذ أواسط هذا القرن لظاهرة النوم في محاولة جادة لفهم

كنهه وجلاء الحقائق المتعلقة بها ، وقد أمكن بفضل الأبحاث الواسعة والمتواصلة في هذا الموضوع إلى التوصل إلى الكثير من المعلومات ، والتي ألفت بعض الضوء على هذه الظاهرة ، غير أننا ما زلنا على بعد عظيم من الفهم الكامل والتام ها . وفي الفصول القصيرة التالية سنلخص أهم النظريات والبيّنات المتعلقة بالنوم كما نعرف الآن ، مع العلم بأن ما نعرفه الآن قد يصبح قديماً ولاغياً نتيجة لأبحاث مستقبلية أكثر عمقاً ودقة وتعقيداً .

الفصل الأول

النشاط والسكون والنوم

أ - حالة النشاط

ب - حالة السكون :

★ حالة بطيء النشاط

★ حالة تحديد النشاط

★ حالة السبات

★ حالة التوقف

جـ - حالة لنوم

النشاط والسكون والنوم

أ - النشاط :

النشاط هو المظهر الأساسي الذي تشترك فيه جميع الكائنات الحية على اختلاف مراتبها وأنواعها، سواء أكان هذا النشاط داخلياً ويتعلق بالعمليات البيولوجية والميزيولوجية، أو كان خارجياً ويتعلق بسلوك الكائن الحي بالنسبة إلى محيطه الخارجي. هذا ولا تتمتع جميع الكائنات بمقادير متماثلة من النشاط أو بمظاهر مشابهة في التعبير عنه، إذ إن لكل مجموعة متجانسة من هذه الكائنات الحية أنماطها الخاصة بها من مقادير وأشكال ووتائر هذا النشاط.

إن بعض الكائنات الحية تظهر حالة دائمة من النشاط الداخلي والخارجي والذي لا تتوقف عن القيام به، غير أن إمعان النظر في سلوك هذه الأنواع الحياتية يبيّن بأن نشاطها الدائم لا يتسم بدرجة ثابتة من النشاط، فمثل هذه الكائنات لا بد لها أن تتأثر بعوامل الإجهاد التي يحدثها المحيط، ولا بد لها لذلك من أن تطاوع مقتضيات هذه العوامل والتكيف على ضروراتها بين الحين

والآخر. ومن العوامل المحيطية التي لها أن تحدّد من نشاط الكائن الحي ما هو ظاهر أو محسوس من نشاط بعض الكائنات والتي تتمتع بحساسية مرهفة لمجالات جيوكهرومغناطيسية ضعيفة في الكون، كما أنها تتأثر بخلفية الإشعاعات التي تحيط بها، وبالمغناطيسية الكونية وبالأشعة الكونية وغيرها من المظاهر الجيوفيزيائية الكونية، وهكذا فإن أكثر الكائنات تمتعاً بالنشاط، فإن نشاطها لا بد أن يخبو أحياناً وأن يشط أحياناً أخرى. ويمكن لنا بذلك أن نجد في هذا التقبّ في درجة النشاط بأنه يسمح للكائن بالتمتع بدرجة ما من لراحة والتي بدونها فإنه لا يستطيع التكيف على ضرورات المحيط، مما يفقده القابلية على البقاء.

ب - حالة السكون :

لما كانت جمع الكائنات لا تعيش حالة مستديمة من النشاط وبأعلى درجاتها، فإن هبوط هذا النشاط عن مستواه الاعتيادي ولأي مدّة وبأي وتيرة كانت، يمكن اعتباره حالة من السكون والراحة. ومثل هذا التقبّ من نشاط إلى هدأة أو سكون في النشاط قد يأتي بصورة دورية من يومية أو شهرية أو فصلية. وقد يأتي بصورة غير دورية ويطاوع التغيرات الطارئة وغير الثابتة في محيطه الداخلي أو الخارجي، أو على صورتين معاً، الدورية وغير الدورية. هذا ولا تشابه جميع المخلوقات من حيث مظاهر السكون وعمقه، أو من حيث درجة وعي المخلوقات خلال فترة السكون، كما أنها لا تشابه في مظاهر التغيرات الميزيولوجية التي تحدث في اجسم أثناء فترات السكون هذه. وطبقاً لهذا المفهوم لظاهرة السكون، فإن هنالك عدة درجات لهذه الظاهرة، وجميع المخلوقات المعروفة تنفرد بدرجة أو أخرى منها، ومن هذه المخلوقات من يتمتع بأكثر من درجة منها في أوقات مختلفة لملاقاة التغيرات الحادثة في محيطها الداخلي أو الخارجي. يمكن تصنيف هذه الدرجات من السكون إلى الحالات التالية :

١ - حالة بطء النشاط :

وهي أقل درجات السكون، والكائن الحي فيها يظل يمارس نشاطه الحياتي

غير أنه يظهر ببطء في هذا النشاط بين حين وآخر ، وبدون الالتزام بمنهج زمني موقوت. وهنالك أمثلة عديدة على هذا النمط من درجات السكون، منها الركون للهدوء وراحة بين الحين والآخر، ويتخذ من مثل هذه الفترات هيئة الجلوس أو الاتكاء أو الاستلقاء وهو مغمض العينين عادة، ومن خلال ذلك لا يشغل باله في فكرة معينة، ولا يتعرض إلى ما يثيره من الأحاسيس، ونسمي هذه الحالة بحالة الراحة الفيزيولوجية في الإنسان.

٢ - حالة تحديد النشاط :

هنالك بعض الكائنات الحية، ومنها بعض الأسماك والزواحف، والتي تنصف بالنشاط طوال العام، غير أنها في ظروف حرارية وغذائية وضوئية ومحيطية معينة تضطر إلى تحديد نشاطها، فمثل هذه الظروف لها تأثير بين على عمليات الاستقلاب البايوكيماوية في أجسامها. ومن الأمثلة على هذا النمط من تحديد النشاط ما تقوم به بعض الأسماك التي تستلقي على الطين في قعر البحر في الفترات الباردة، ومثل ذلك أيضاً ما تفعله بعض الزواحف كالضفادع وأمثالها والتي تخلد للراحة وتوقف النشاط وهي مدفونة في الطين في قعر البحر أو في ححر رطب على اليابسة أو في جذوع الأشجار الميتة.

٣ - حالة السبات (Dormancy) :

تسبب بعض الكائنات الحية إلى حالة السبات، إما بصورة دورية منتظمة وإما بصورة عشوائية، وذلك تجنباً للظروف المحيطة التي من شأنها أن تكون حالة من الإجهاد والضييق. وحالة السبات هذه تنقص من نشاط الكائن الحي وتعطيه حالة من الهبوط في مستوى الاستقلاب وسرعته. وهذا يوقر على الكائن المسبوت صرف الطاقة، ويقلل من اعتماده ومتطلباته من محيطه الشاق. ومثل هذه الحالة من السبات تحدث في العديد من فصائل النباتات والحيوانات، كما أنها تتفاوت زمنياً وعمقاً بين كائن وآخر. والقيمة الأساسية لهذا السبات هي أنها تسمح للكائنات التي تمارسها أن تتخطى المراحل المحيطة الشاقة بدون أن يصيبها الضرر، كما أنها توفر على هذه الكائنات ضرورة التعرض للخطر أو

المجاعة. وذلك بسبب انعدام أو توقف المنافسة من كائنات مماثلة. واسات يحدث نتيجة لمجموعة من العوامل والتي تحدث بمجموعها حالة من الجهد يتعذر معها على الكائن الحي أن يتعايش معها بسلام. ومن أهم هذه العوامل الدافعة للسبات هي التغيرات في درجات الحرارة إلى ما هو أعلى أو دون الحدود المألوفة، ومنها أيضاً التغيرات في فترات الضوء، أو توفر العناصر الأساسية مثل الغذاء والماء والأوكسجين وثنائي أكسيد الكربون، ومعظم هذه العوامل متعلقة مع بعضها البعض. وتنظم في فعاليتها طبقاً لدورات يومية أو حولية. غير أن بعض هذه العوامل قد يؤدي إلى حالة من السبات في ظروف طارئة وخارج الدورات اليومية أو الحولية المنتظمة. هذا ويلاحظ أن بعض الكائنات التي تعودت على نمط معين من التواتر اليومية أو الحولية من السبات. فإنها تواظب عليها حتى في حالة عدم توفر العوامل المحيطة التي تدعو إليها أو ترتبط بها عادة.

٤ - التوقف (Diapause)

لتوقف هو حالة أخرى من حالات السكون، وأكثر ما يحدث في الكثير من الحشرات وذلك لملاقاة الظروف المحيطة غير الملائمة. مثل فصول الشتاء القارصة البرودة، أو في فصول الصيف الصحراوية الحارة والجافة وتتصف هذه الحالة بانخفاض شديد في مستوى سرعه الاستقلاب، وهذا بدوره يؤدي إلى توقف عملية النمو في أي دور جاء من أدوار حياتها، كما أنه يؤدي إلى التوقف التام في نشاطها الجنسي، ومن الحشرات التي تمارس مثل هذه الظاهرة من التوقف هي البعوض، والفراش. والذي ينظم ظاهرة التوقف هذه هو مجموعة من العوامل المتضافرة، والتي تؤثر في ميكانيكية التنظيم لهذه الحشرات، فدورة التوقف تبدأ بفعل عوامل التعبير في الضوء والحرارة، وهذين العاملين يؤثران في وظيفة الجهاز العددي للحشرة المعنية، ونتيجة لهذا التغير الهرموني فإن النمو يتوقف تماماً. وعندما تزول فترات الشدة التي أدت إلى التوقف، وذلك عند عودة الظروف المحيطة الملائمة من حرارة أو ضوء. فإن الهرمونات تشط من جديد. وبذلك تسهي عملية التوقف، وتعود عملية النمو لتتابع مسيرتها من جديد.

٥ - السبات الشتوي والسبات الصيفي (Hibernation & Estivation)

السبات بنوعيه : السبات الشتوي ، والسبات الصيفي ، يختلف عن حالة السكون السباتي الذي سبق وصفه ، فبينما اسبات بصورة عامة يمكن أن يحدث للكائنات الحية ذات الدم الحار أو الدم البارد ، إلا أن السبات الشتوي أو اصيفي فإنها يقصران فقط على الأحياء ذات الدم الحار ، كالطيور وبعض الحيوانات النديية ، وهذه الأحياء تعتمد في تنظيم حرارتها الجسمية على فعاليات داخلية من التنظيم ، بالإضافة إلى ما يمكن أن تلجأ إليه من أساليب لتتفادى فف لعمامل اأأارآية ، أو بفعل ما آصت به من عناصر الوقاية الطبيعية لفعل هذه لعمامل ، كالریش في الطيور وانفراء للآوانات .

إن الأحياء الي تلجأ للسبات ، وهي أحياء دافئة الدم ، فإنها تفعل ذلك في ظروف محيطية قاسية ، كقلة الطعام ، والبرد والحرارة الشديدة أو قلة الماء ، وهي تلاقي هذه الشدة بآفض سرعة استقلالها ، وهذا يأتي عن طريق إيقاف منظمها الحراري الداخلي (الترموستات) ، وبهذا الإيقاف ، فإنها تتحول ، ولو بصورة جزئية ، إلى أحياء ذات تنظيم حراري آارجي ، وهو تنظيم يقضي بمطاوعنها لحرارة المحيط الآارجي ، وتظل كذلك حتى تنهي ظروف الشدة المحيطية . وعندها تعود إلى تنظيمها الحراري الداخلي كالسابق ومع أن هذه الآوانات تنتقل ظاهرياً من تنظيم حراري داخلي إلى تنظيم حراري آارجي (محيطي) أثناء السبات ، إلا أنها مع ذلك تحتفظ بمقدرتها على العودة الآتية للتنظيم الحراري الداخلي (الذاتي) ، وبصرف النظر عن مقتضيات المحيط الآارجي ، ولها بذلك أن تنشط بسرعة إلى فعالية طبيعية مها كانت درجة الحرارة في المحيط ، وهذا هو ما يفرقها عن كائنات حية أخرى مثل بعض الأسماك والزواحف ، والتي تنظم حرارتها بفعل المحيط حولها ، والتي لذلك لا تستطيع معاودة النشاط إلا بعودة حرارة المحيط إلى درجاتها المألوفة .

إن هنالك تغيرات عديدة تحدث في أجهزة آيوان الذي يآلد إلى حالة السبات . وهذه تشمل سرعة القلب ، والتنفس ، وسرعة استهلاك الأوكسآين ، وكلها تهبط إلى حدود أدنى ، مما يؤدي إلى هبوط مماثل في درجة الحرارة ، أما

الدماغ فإنه لا يسبب كله، بل تظل بعض أجزائه تقوم بعملية تنظيم عمليات الاستقلاب والدورة الدموية والتنفس أثناء هبوط الحرارة، ومع أن حرارة الجسم للحيوان تهبط إلى مستوى حرارة المحيط حوله، إلا أن حرارة الدماغ تظل أعلى من حرارة الجسم بوضع درجات، مما يمكن الدماغ من لبقاء نشاطاً للقيام بوظائفه التنظيمية للعمليات الحيوية المختلفة والكثير من الحيوانات التي تضطر للسبات في ظروف بيئية معينة فهي لا تظل في حالة السبات طوال الوقت. بل إنها نهض لفترات قصيرة أثناء فصل السبات، وأكثر ما تحدث هذه الفترات من الاستفاقة في المراحل الأولية وفي المراحل الأخيرة من السبات، وتقل هذه الفترات كلما انخفضت درجة حرارة المحيط وبانتهاء دورة السبات يسبق الحيوان تدريجياً، ويعود عادة إلى حالة من النشاط الاعيادي في خلال يوم واحد، غير أن الكثير من الحيوانات قد تطول حاجتها للسبات في الوقت الذي تتوفر في أجسامها الطاقة المخزونة الكافية، أو أنها تستعد هذه الطاقة أثناء فترات الاستفاقة، وهذا ما يؤدي إلى القضاء عليها وهي في حالة السبات

جـ - النوم:

إن جميع الكائنات الحية لا تتمتع بحالة متواصلة من النشاط والفعالية وبمستوى واحد في جميع مراحل حياتها مهما قصرت أو طالت، وهي كما هو واضح بالملاحظة تتراوح بين فترات من النشاط والسكون، والفترات الأخيرة منها تتخذ مظاهر مختلفة من بقاء النشاط أو هدوئه، أو توقفه، أو أنها تخلد للسبات على أنواعه ودرجاته. وجميع هذه الحالات من هدوء النشاط أو السلوك تخدم غايات حياتية لعل أهمها هو المحافظة على الطاقة والبقاء في ظروف محيطية شاقة. ويتضح من ملاحظة سلوك معظم الكائنات الحية بأنها تكتفي بهذه الحالات من الهدوء أو السكون في حياتها، وبأن هذه الحالات توفر لها إمكانية التعيش مع ظروفها المحيطية. غير أن بعض الكائنات الحية، خاصة لطيور والحيوانات الثديية والإنسان، فإنها، وإن كانت تزاوّل حياتها اليومية في فترات من بقاء النشاط أو الراحة والسكون، إلا أنها تتصف بظاهرة أخرى من توقف النشاط اليومي، وهذه الظاهرة تختلف في خصائصها الأساسية عن خصائص

حالات السكون التي سبق ذكرها ، وتسمى هذه الظاهرة بحالة النوم ، وهي حالة تشبه إلى حد كبير حالات السكون والسبات في مظاهرها الخارجية . إلا أن لها من الخصائص العصبية الداخلية في الدماغ ما لا يتوفر في حالات السكون والسبات ، وهو واقع يلزم باعتبارها حالة خاصة تختلف في جوهرها وخصائصها عن هذه الحالات من السكون والراحة ، وإن كانت ربما تخدم بعض الأهداف التي تخدمها هذه الحالات .

ظاهرة النوم

مقدمة

متى ظهر النوم في الحياة؟

لماذا نشأ ظاهرة النوم؟

★ النوم ونمو الدماغ

★ سرعة الاستقلاب

★ الولادة الحية

★ التنظيم الدائري للحرارة

الفصل الثاني

البحث في ظاهرة النوم

بعد ألف الإنسان منذ القدم حالة النوم، وتعود على ونيرتها اليومية منذ الصغر وحتى نهاية العمر، وهو لم يعطى لذلك للحاجة إلى فهم هذه الظاهرة، واعبرها من بديهيات الحياة التي لا تحتاج إلى تفسير وفي الحالات التي تأمل فيها بعض الناس ظاهرة النوم عبر العصور، فقد فسرها البعض على أنها ضرورة يلجأ إليها الإنسان أو الحيوان للاستراحة من جهد اليقظة ونصها، ورأى آخرون بأن النوم هو حالة من المطاوعة لطلام الليل، كما أن اليقظة هي حالة من المطاوعة لضوء النهار، وفسر آخرون النوم بأنه ضرورة اقتضتها هجرة الروح من الجسد في الليل، وهذا يفسر حرص الأقوام البدائية على تجنب إفاقة الفرد من نومه خشية أن يتم ذلك قبل عودة لروح من رحلتها الليلية إلى جسد صاحبها.

إن الاهتمام العلمي بظاهرة النوم لم يبدأ إلا خلال هذا القرن. وقد أصبح ذلك ممكناً عندما أمكن تسجيل الحركة الدماغية الكهربائية، ومع أن تسجيل هذه الحركة أثناء اليقظة قد تم عام ١٩٢٩م. إلا أن تسجيل الحركة الدماغية

أثناء النوم لم يتم إلا عام ١٩٣٧. عندما قام بذلك السائح كلاوي (R. Kloue). غير أن هذه البداية الأولى قد نست تماماً. وإلى أن لاحظ الباحثان أزرنسكي (Aserinsky) وكلايتان (Kleitman) عام ١٩٥٣ بأن تغيرات في حركة الدماغية تصاحب لحركة السريعة للعينين أثناء النوم، وفي وقت لاحق (١٩٥٨م) قام ديمنت (Dement) وكلايتان بدراسات أخرى على الحركة الدماغية للقطط أثناء النوم. وقد أفضت جميع هذه الأبحاث الرائدة في ظاهرة النوم إلى تسارع الاهتمام بهذه الظاهرة. وأدت إلى فتح أبواب عديدة للبحث ليس في موضوع نوم الإنسان فحسب، وإنما أيضاً في نوم الكثير من الحيوانات. ومع كثرة تشعب وعمق مثل هذه الأبحاث، إلا أننا ما زلنا حتى الآن بجهل الكثير من الحقائق الأساسية عن النوم، وخاصة لماذا يحدث النوم وما هي وظائفه الأساسية. إن وجدت، في حياة الإنسان أو الحيوان الذي ينام. وفي الفقرات التالية سنعرض إلى بعض النواحي الهامة المتعلقة بالنوم. متى بدأ لأول مرة؟ وماذا؟ ومن ينام من الكائنات الحية؟ وكيف يحدث النوم؟ وماذا يحدث أثناءه من تغيرات في الجسم والأعصاب؟، والنظريات المختلفة حول وظيفة أو وظائف النوم، وتفسير ما يحدث فيه من ظاهرة الأحلام. إلى غير ذلك من المواضيع، والتي لا بد من التطرق إليها كمدخل للتطرق إلى موضوع الأحلام. والذي لا يمكن التطرق إليه إلا بتوفر خلفية من الفهم الكافي لحالة النوم والتي تحدث الأحلام في ظلها.

متى ظهر النوم في الحياة؟

هالك من يتصور بأن ظاهرة النوم قد نشأت مع أول وجود للكائنات الحية التي ينام، غير أن التصورات العلمية لنشوء النوم تعين هذه البداية للنوم إلى حوالي (١٨٠) مليون سنة خلت، وهنالك من يردّها إلى ما هو أبعد من ذلك من زمن، أي قبل (٢٥٠) مليون سنة. أمّا النوم الحالم فإنه يرد في رأي الباحثين إلى حوالي (١٣٠) مليون سنة، هذا ولا يعرف على وجه الدقة كيفية وأسباب ظهور النوم لأول مرة، غير أنه تتوفر بعض الفرضيات في هذا الشأن وبعضها قد بني على دراسات بايولوجية مقارنة على فصائل مختلفة من

احيوانات. ولما كان من المتعذر الحصول على نماذج كافية من الكائنات التي عاشت على الأرض في تلك الأزمان السحيقة في القدم، فقد اتّجه البحث إلى أوصاف حيوانية حية ومثلة لتلك الكائنات المنقرضة منذ مُد بعيد، غير أن استنتاج أية بيانات من مثل هذه الدراسات لا يشت بالضرورة بأن نمط النوم للكائن الحي في الحاضر يتساوى مع نمطه في نظائره من الكائنات المنقرضة والمتحجرة. وهناك من يرى بأن لنوم قد تصوّر عبر استمرارية الرمن وعلى نمط خاص بكل صف حيواني، وبأنه ما زال يتطور حتى الآن، وإن كان من المتعذر علينا رصد هذا التطور في فترات زمنية قصيرة.

لماذا نشأت ظاهرة النوم؟

ربما كانت حالة اليقظة هي الحالة الوحيدة التي كانت الكائنات الحية تتمتع بها عند بدء الخليقة للأحياء قبل آلاف الملايين من السنين ولمدة طويلة بعد ذلك، لا شيء إلاّ لأنها كانت لا تحتاج إلى أية حالة أخرى من الوجود وفي وقت ما حدث ما يقنضي التغير في هذا النمط الوحيد من النشاط الدائم واليقظة المستديمة، ولعلّ هذا التعبير قد حدث، إمّا لأن بعض هذه الكائنات قد تطوّرت إلى ما هو أرقى منها في سلم التطور، أو لأن ظروف المحيط قد أوجبت هذا التغير، أو العاملين معاً، وبدرجات متفاوتة من ضرورة التغير، ولعلّ هذا يفسّر ما نجده من تنوع في حالة النشاط واليقظة في الكثير من الكائنات الحية، والتي تتداول، إمّا في أوقات عشوائية، أو في دورات زمنية رتيبة، حالات من النشاط والسكون، وعلى درجات متفاوتة من الفعالية في كل منها.

ويدو أنه لم تكن هنالك حاجة لسوم بمفهومه الحالي لمثل هذه الكائنات البدائية. عبر أن هذه الحالة قد طرأت في زمن لاحق، ولعلّ الدافع إلى نشوئها في الكائنات لتي ظهرت فيها، لم يكن استراحة لظروف محيطية بقدر ما كان استجابة لمقنضيات التطور البايولوجي في هذه الكائنات، ذلك لو أن ظروف المحيط هي التي اقتنصت ظهور النوم، لكانت كل الكائنات تنام بالضرورة. عبر

أن هذا الاستنتاج لا يستعد إمكانية أن تكون الظروف المحيطة قد أوجبت قيام درجة أو أخرى من درجات التطور في بعض مراتب الكائنات احية مما أدى إلى ضرورة نشوء حالة النوم للتلاؤم مع حاجات التطور من ناحية، ومع ضرورات المحيط التي أوجبت قيام لتطور من ناحية أخرى

يفترض الباحثون أن هنالك أربعة من العمليات البايولوجية التي يمكن أن تلقي الضوء على نشوء ظاهرة النوم ودو عي هذا الشوء، وهذه العمليات البايولوجية هي:

١ - نمو الدماغ، والذي ينظر إليه من حيث النسبة بين عمو القشرة الدماغية وبين عمو الأنسجة التي هي تحت القشرة الدماغية، إضافة إلى النسبة بين وزن الدماغ وبين وزن الجسم عامة.

٢ - سرعة الاستقلاب (المتبولزم)، ويقصد به سرعة تحطيم البنية أو بناؤها من قبل الكائن الحي

٣ - الولادة الحية (على خلاف الولادة التي تتم عن طريق التلقيح الخارجي والبيضة).

٤ - وأخيراً عمسية السيطرة الذاتية على تنظيم حرارة الجسم (Homoiothermy) وهي المقدرة الذاتية للمحافظة على درجة حرارة ثابتة نسبياً بالرغم من تغيرات المحيط الذي يعيش فيه الكائن احيي المعين وفيما يلي مختصر لهذه الفرضيات الأربع:

١ - نمو الدماغ والنوم:

هنالك من يفترض استناداً إلى خصائص النوم ابطاهرية والفيزيولوجية العصبية بأن النوم قد ارتبط في نشوئه مع نمو الذكله ومع وزن الدماغ بالنسبة لوزن الجسم، غير أنه لا يتوفر حتى الآن دليل على وجود علاقة واضحة بين مدة النوم وبين حجم أو تركيب القشرة الدماغية، أو مع وزن الدماغ بالنسبة لوزن الجسم غير أن هذا لا ينفي أن يكون للنوم فائدته الخاصة للكائن الذي

تتمتع بالذكاء والمقدرة على التعلم. ومما يقتضي الإشارة إليه في هذا الشأن، هو أن الطيور، والتي تتوفر فيها تماثل في النسبة بين حجم وورن الدماغ، وبير حجم ووزن الجسم في الحيوانات أخرى، إلا أنها مع ذلك تنام لمدة لا تساوي إلا جزءاً يسيراً من مدة نوم هذه الحيوانات، إضافة إلى أن هنالك توافقاً عكسياً بين وزن الدماغ وبين مدة النوم عبر جميع الأصناف الحيوانية التي تمارس النوم.

٢ - سرعة الاستقلاب (الميتابولزم) .

ربط بعض الباحثين بين عمليات تنظيم الاستقلاب وبين شوء حالة النوم، وقد قدّم الباحثان زبدين (Zepelin) ورخشافن (Rechtschaffen) الفرضية التالية لتفسير هذه الرابطة، وهي أن صرف الطاقة من أجل تنظيم الحرارة هو أمر هام بالنسبة لتلك الكائنات التي تنظم حرارتها الداخلية من ذاتها. ولما كان النشاط اجسمي، وخاصة في الحيوانات الصغيرة، هو فعالية مكلفة للغاية، وذلك لأن هذا النشاط يتطلب ثمناً ميتابولزمياً (استقلابياً) باهظاً ويفوق بعدة أضعاف الاستقلاب المعتدل في حالة الراحة، فأُن حالة النوم هي أسلوب فعال لضمان أن يظل الكائن الحي سريع الاستجابة لدواعي النشاط مع احتفاظه بمستوى منخفض من صرف الطاقة الاستقلابية، وخاصة في الحالات التي إما يصعب فيها الحصول على الطاقة اللازمة، أو القيام بنشاط يحافظ على انصف وبصورة يتناسب فيها الجهد المبذول مع الطاقة المتأتية. ويخص الباحثان إلى وضع الافتراض بأن النوم أول ما نشأ كان بمثابة راحة إجبارية، وبأن ذلك قد حدث لضمان بقاء الأنواع الأولية من الحيوانات الثديية والتي هي في حاجة لمتطلبات استقلابية عالية، والتي أصبحت تتمتع بخصائص جديدة من السيطرة الذاتية على تنظيم حرارة الجسم

٣ - الولادة الحية :

هنالك من يفترض بأن انوم قد نشأ أول ما نشأ مصاحباً لعمليات التطور التي كان من نتائجها حدوث التكاثر عن طريق التلقيح الداخلي والولادة الحية بدلاً من التلقيح الخارجي والتبيض، وأن الغرض من شوء النوم في هذه

الظاهرة الهامة من التطور هو توفير وسيلة ملائمة تسهل نمو الدماغ خلال الفترات القصيرة من الحمل والتي اتصفت بها الأصناف الولادية الأولى لهذه الحيوانات، ويتبع من هذا الافتراض أيضاً الرأي بأن النوم له أهمية خاصة في عملية نضوج الجهاز العصبي المركزي.

٤ - التنظيم الذاتي للحرارة.

هنالك الكثير من الأصناف الحيوانية التي كانت منذ الماضي السحيق وحتى الآن تعتمد في تنظيم حرارتها الداخلية على حرارة المحيط حولها، ومن هذه الأسماك والزواحف وغيرها من الكائنات الحية. وفي محاولة لتفسير نشوء ظاهرة النوم، فقد افترض بعض العلماء النظرية التالية: وهي أنه في زمن ما في التريخ البعيد جداً، ولسبب ما، فقد حدث ما اقتضى ضرورة انتقال بعض المخلوقات التي كانت تتمتع بسيطرة المحيط على تنظيم حرارتها الداخلية إلى وضع بايولوجي يمكنها من مثل هذه السيطرة على حرارتها بفعل تنظيم ذاتي للحرارة. أما ماذا اقتضى مثل هذا التغيير الحاسم، فهو مما زال تفسيره غير حاسم حتى الآن، والذي يفترضه بعض العلماء في هذا الأمر هو أن ضرورة بادرة الشدة كزحف الجليد وما تأتي عن ذلك من صعوبة الحصول على الغذاء اللارم لتوفير الطاقة الكافية لنشاط دائم وفي ظروف قلت فيها المصادر الأولية للطاقة، إضافة إلى التعريض الزائد لتهلاك نتيجة لسعي الكائنات الأقوى لافتراض ما هو أقل قوة منها. فإن ذلك قد أوجب حدوث تطور بايولوجي جذري مكن بعض الكائنات الحية من الاعتماد على طاقتها وفعاليتها الداخلية في تنظيم حرارة أجسادها بدلاً من الاعتماد الكامل على العوامل المحيطية الخارجية، وهي العوامل التي باتت لا تتلاءم مع ضرورات البقاء. إن المعتقد، طبقاً لهذه النظرية، هو أن أول بوادر هذا التطور من أحياء تعتمد في تنظيم حرارتها على فعل المحيط الخارجي إلى فعل سيطرة ذاتية، قد حدث في ذلك الزمن الذي تطورت فيه لزواحف المشابهة للحيوانات الثديية، إلى حيوانات ثديية مشابهة للزواحف والتي ظلت تتكاثر بالتبويض. أما لماذا اقتضى مثل هذا التطور من سيطرة خارجية إلى سيطرة ذاتية على الحرارة إلى نشوء ظاهرة النوم في هذه

الحيوانات الأولية؟ فيفسّر ذلك على أساس النظرية بأن انتقال هذه السيطرة الحرارية من فعل المحيط إلى فعل من الجسم ذاته، قد اقتضى بالضرورة توفير الطاقة الكافية لضمان توليد هذه الطاقة وتوفيرها وتخزينها بسهولة، وحتى لو استطاع ذلك، فإن سعيه لتوفيرها قد يستهلك من الطاقة في أحوال معينة أكثر مما يمكن له توفيره منها، لهذا أصبح من الضروري على الكائن الحي، وفي الظروف التي يصعب فيها توفير الطاقة، كالظروف الطبيعية القاسية، أو في الظروف التي تتعرض فيها للتعدي من حيوانات أخرى، أن يتمتع الحيوان بفترات راحة إجبارية والتي تضطره للابتعاد عن السعي وعن الاستجابة الآتية والواعية لما يحدث في المحيط حوله، بما ذلك الظهور أمام حيوانات المفترسة، وهي مواقف تؤدي إلى الاقتصاد في صرف الطاقة، وإلى تجنب الاعتداء، وبالتالي إلى ضمان البقاء والتكاثر. وهكذا حدث النوم لتوفير كل هذه المتطلبات. ومع أن هذا التفسير يبدو مقنعاً، إلا أن هنالك من يتساءل فيما إذا كان مثل هذا التدبير والذي يفرض حالة النوم في حياة الكائن الحي هو تدبير أفضل من تمتعه بجالة اليقظة الدائمة مع التمتع بفترات من السكون والراحة وقلة اسشاط؟ وفي رأي آخرين على العكس، فإن فترات النوم هي حالات أفضل من فترات الراحة اليقظة، ذلك أن النوم له أن يضمن البقاء بصورة أفضل، فهو من ناحية يبعد الحيوان النائم عن التعرض إلى الحيوانات المفترسة والأكثر منه قوة، ومن ناحية أخرى فإنه، أي النوم، يضمن الاقتصاد بالطاقة ويوفر المقدار الكافي منها في جسم الحيوان للملاقة حالة اضطراره للاستيقاظ عند الخطر وما لهذا التعرض أن يتطلبه من الطاقة اللازمة للمقاومة أو الهرب من الخطر. وهنالك افتراض آخر، وهو أن حيوان وهو في حالة النوم يأمن التعدي إلى حد ما، ذلك أن الكثير من الحيوانات لا تهاجم أو تفرس النائم من بينها، أو التي لا تظهر عليه علائم الحياة والوعي. إن هذه العوامل الأربعة، وما يكمن وراءها من ضرورات محيطية، قد تفسر إلى حد ما ظهور حالة النوم لأول مرة، غير أن ما من عامل منها، أو حتى هذه العوامل الأربعة مجتمعة، يمكن لها أن توفر الإجابة الوافية عن جميع المسائل المتعلقة بظاهرة النوم. ومما يزيد في الأمر تعقيداً، هو وجود حالة النوم في الأصناف الأدنى من الحيوانات الثديية،

كالسحفاة والحرباء ، وفي بعض أصناف الأسماك وفي الطيور . ومع كل هذه الفرضيات ، إلا أن هنالك ما يبرر الأخذ بالفرضية التي تقول بأن النوم قد ظهر في ذلك الزمن الذي اقتضى فيه على الكائن الحي من أصناف حيائية معينة ، أن يكون قادراً على التقدير بصورة دورية حالة الخطورة التي تعترضه أثناء الليل من سعي الكائنات المفترسة والأقوى منه كالديناصور وما شابهها ، وأن يكون في الوقت نفسه مهيناً للتكيف بسرعة وأكثر كفاءة على مقتضيات مثل هذا التعرض إذا ما قامت الضرورة . ومن البديهي أن نتساءل الآن فيما إذا كانت هنالك ضرورة للنوم بعد زوال مثل هذه الأخطار في حياة الإنسان المعاصر على الأقل ؟ وهذا ما سحاول التعرض له في الفصل الخاص عن ضرورات النوم وفوائده .

الفصل الثالث

الساعة البيولوجية

دورة النوم - ايقظة
(وتيرة اليوم أو الوتيرة السرقادية)

الساعة البيولوجية

هنالك من الملاحظات والنتائج ما يفيد بأن الكائنات الحية من حيوانات أو نباتات تنظم حياتها بمطابقة عمليات عديدة كل واحدة منها تتع توقيتاً زمنياً دورياً ومحدداً. وهنالك في كل كائن حي القدر الكافي من هذه العمليات والأنظمة الزمنية التي تقرررها، وهذه العمليات، كالأنظمة الزمنية التي تقرررها، هي ظواهر بيولوجية من طبيعة الكائن الحي، وليس لإرادة الكائن الحي أية سيطرة عليها، وقد أطلق على هذه الظواهر البيولوجية المقررة زمنياً بالساعات البيولوجية، والتي قد يبلغ عددها المئات أو الآلاف في الإنسان، وتقرر كل واحدة منها نشاطاً أو فعلاً بيولوجياً معيناً، كما أن بعضها ينظم عدة عمليات بيولوجية ذات طبيعة أو أهداف معينة. ومن هذه العمليات التي تنظمها الساعات البيولوجية، عملية إنشطار الخلايا، والشايط التلقائي، وصنع الهرمونات والبروتينات وتنظيم الحرارة الجسمية، وتكوين الأدرار، والحدة الحسية، وزمن الإستجابة، وقوة الدوافع، وردود الفعل للمؤثرات الضارة، وسرعة إمتصاص العقاقير، والقوة العضلية، والدورة الشهرية والنوم واليقظة،

ودورات النوم، وتداول النوم غير الحالم مع النوم الحالم. ومن الباحثين من يعتقد بأن هنالك ساعات بايولوجية تقرر إلى حد ما أزمان الدورات الفكرية والعاطفية والجنسية وغيرها من النشاطات التي طالما نظرت إليها كفاعليات تطاوع الإدارة الذاتية لصاحبها، وبعض هذه الوتائر الدورية أو الساعات البايولوجية قد نشأت أصلاً أو أنها صاوعت وتطاوع الظروف المحيطة كدورات الفصول، ودورة العمر وغيرها من الدورات الكونية، وبعضها يطاوع الطبيعة البايولوجية للكائن الحي، وهي الطبيعة الأكثر تأصلاً، فإذا ما تغيرت ظروف المحيط والطبيعة، أو إنتقل الفرد من ظرف إلى آخر، كالسفر السريع من قارة إلى أخرى فإن الفرد يطاوع ما تعود عليه من الوتائر البايولوجية، ولا بدّ من مرور بضعة أيام لكي يكيف الفرد نفسه على مقتضات محطه الجديد، وما يطلبه من هذه الوتائر، ومن الدورات أو الوتائر الزمنية التي تعيننا في هذا البحث هي دورة النوم وليقطة، والتي يعر عنها أيضاً (بوسيرة اليوم) أو الوتيرة السرقادية.

دورة النوم واليقظة (وتيرة اليوم أو الوتيرة السرقادية) :

يقع النوم ضمن دورة زمنية، ويتوالى عليها بثبات عظيم، لا من حيث توقيت وقوع النوم ومدته الزمنية فقط، ولكن أيضاً من حيث طول الفترة الزمنية التي تقع ضمنها دورة النوم. وقد إفترض إبن ميمون الدورة الزمنية التي يقع فيها النوم بأنها تتكوّن من الليل والنهار وبأن طولها هو ٢٤ ساعة، وهي كما هو واضح، تشمل فترة النوم وفترة اليقظة. ونحن ندرك وجود دورة زمنية في حياة الإنسان، والتي تتضمن في إطارها دورة النوم ودورة اليقظة. وقد سميت هذه الدورة الزمنية السرقادية (Circadian) أو من أصلها اللاتيني (Circadial) وتعني (اليوم تقريباً). وطول هذه الدورة هو حوالي (٢٤) ساعة. وهي دورة متكررة وثابتة، ولهذا تعرف بوتيرة اليوم. وتفسر هذه الدورة المنتظمة بأنها حصيلة آلاف الوتائر البايولوجية في الجسم، وهي الوتائر التي تنظم وظائف وعمليات كل خلية وعصر وجهاز من أجهزة الجسم. وتعرف هذه الوتائر بمصطلح (الساعات البايولوجية). ومن شأن هذه الوتائر أو الساعات البايولوجية، بما فيها وتيرة اليوم، والتي تتضمن دورة النوم واليقظة، وتيرة

حرارة الجسم، أن تتحكم في حياة الإنسان، ليس في أداء عملياته البيولوجية الداخلية فقط، وإنما في أداء العمليات التي تربطه بمحيطه الخارجي أيضاً. ولما كانت مثل هذه التأثيرات مقررّة بمقتضيات بايولوجية أساسية. فإن من المتعذر على الكائن الحي، بما في ذلك الإنسان، التحكم فيها، أو إجراء تغيير حذري دائم عليها، وإذا ما حدث ذلك بسبب علة أو ضرورة ما، فإن لذلك أن يعرض الكائن الحي لخطر قد يودي بحياته، ولهذا فإن الإنسان يلتزم بالضرورة البيولوجية بالمحافظة على وتأثيره بما في ذلك دورة اليوم الواحد، والتي تحتوي على دورة اليقظة والنوم وإمعان النظر فيما يحدث أثناء هذه الدورة، هو أن الفعالية الفيريولوجية الجسمية والعصبية والعقلية، تنضوي كلها في ظل مقتضياتها. وبأن هذه الفعاليات تظهر من التأثير ما يتوافق مع طبيعة ومقاصد كل من الحالتين في دورة اليوم من نوم أو يقظة. ومع أن الإنسان لا يشعر بالذي يحدث في هذه الدورات من تغيرات في نشاط جسمه وعقله وأعصابه، إلا أن الدورة مع ذلك تواظب في فعلها ونشاطها، ولها أن تؤثر على كل نشاط يقوم به الإنسان، أو كل ما يمكن أن يتعرض له من تجارب، فهي تؤثر في عمله وتفكيره ودقة ملاحظته وإحساسه، وطريقة استجابته للعوامل المنيرة من داخله أو من خارجه، ومدى تحمله لما يتعرض له من ضغوط الشدة، كالألم والحراقة والإجهاد، فجميع هذه الحالات تستجيب بصورة تختلف أثناء اليوم عنها في اليقظة، وبصورة تتفاوت بين ساعة أو أخرى من ساعات كل من الحالتين

لقد أورد المتأملون في ظاهرة النوم وساعاتها الدورية المنتظمة الكثير من النظريات حول الأصول الأولى لهذه الظاهرة، وأسباب ظهورها في البداية، والكيفية التي تطورت فيها إلى أنماطها الحالية كدورة يومية منتظمة تتداول فيها اليقظة مع النوم في اليوم الواحد، كما أنهم تناولوا موضوع وقوع النوم في الليل كنمط سائد، وعلى عكس وقوع اليقظة بصورة سائدة أيضاً أثناء ساعات النهار. ومن المتعذر علينا أن نتناول جميع النظريات التي وردت حول هذا الموضوع. ولعل من أهم هذه النظريات هي النظرية التي تربط بين خلق الكون وبين

الكائنات عليه من حياة أو غير حياة، وهي علاقة إقتضت التمدد في ساعات النهار بعمل الحرارة، والنقلص في ساعات الليل بفعل البرودة. وما يمكن أن يكون ذلك قد أدى إليه من قيام دورة رتيبة لليوم يتوالى فيها الليل والنهار، وقيام دورة أخرى موافقة لها تطاوع فيها الكائنات عمليات النقلص والتمدد، وذلك بإبداء النشاط في فترة من هذه الدورة. والإنزواء والسكون في فترة أخرى منها. ومن هذه البداية، أصبح النشاط حالة بيقظة، والإنزواء حالة من النوم، ومثل هذه النظرية ما يربط بين الدورة اليومية للنوم واليقظة، بالدورة اليومية لكوكب الأرض الذي نعيش عليه في دورته حول نفسه. ومن التماثل بين الدورتين، دورة الأرض اليومية حول نفسها من ناحية، ودورة اليقظة والنوم اليومية من جانب آخر، يتضح من أن الدورتين متقاربان جداً في مددها الزمنية، كما يتضح ثبات كل من الدورتين، فدورة لنوم واليقظة اليومية تبدأ في أوقات تكاد تكون ثابتة، وقد أثبتت البحوث بأن بداية هذه الدورة في معظم الحالات لم تتفاوت أكثر من بضع دقائق خلال سبعة أشهر من الملاحظة، وهذا الواقع يجعل هذه الدورة من الناحية الزمنية أكثر دقة من الكثر من ساعات التوقيت. وقد وجد الباحثون بعد تجارب عديدة ومختلفة بأن دورة اليقظة والنوم كدورة زمنية موقوتة لا تتأثر بأي عامل مؤثر معروف سوى ما يمكن أن يحدث من تغيير بسبب الإضاءة في النهار، وهو تأثير يقع عبر فعل على الجهاز العصبي السليم.

لقد افترض البعض وجود علاقة جذرية بين دورة اليقظة - النوم، وبين دورة النهار - الليل، وفي تفسير هذه العلاقة إعتبر الليل برودته النسبية زمناً يقل فيه النشاط. وقد ربط أصحاب هذه النظرية هذه الظاهرة بالفرضية بأن الكائنات الحية كلها قد عاشت حياتها الأولى في مياه البحار والمحيطات. ولما كان للبحار مدها وجررها والتي تخضع لفعل جاذبية القمر على الأرض وهو فعل تقع دورته اليومية كل (٢٥) ساعة في الشهر القمري، فإن الكائنات الحية قد تطبعت بالضرورة على مثل هذه الدورة والتي تتساوى مع زمن الدورة المعروفة لليقظة والنوم إلى حد كبير.

وهناك من يخالف الرأي بأن لدورة اليقظة - النوم صلة بدورة الليل - والنهار، ويستندون في ذلك من أن دورة ليقظة - النوم تظهر في معزل عن دورة الليل والنهار. كما هو الحال في المناطق القطبية التي قد يسودها الضوء أو الظلام أشهراً صويلة وبصورة متواصلة، كما أنها تظهر والفرد في قاع البحار لأيام أو أسابيع متتالية، أو في عزلة عن التحسس بالليل أو النهار بسبب التجريد الحسي البصري، أو بسبب انعمى، وجمع هذه الأوضاع لا تبطل العمل بدورة اليقظة - النوم. وهي لا تؤثر في المحصلة النهائية. وهي مدة الدورة، والذي يحدث هو الإنتقال الزمني لإبتداء كل من جزئها. اليقظة، والنوم. وهذا الإنتقال سرعان ما يتوافق مع وتيرة أخرى من الزمن نفسه كوتيرة الحرارة والتي طول دورتها هو مثل طول دورة اليقظة - النوم، أي دورة سرقدية، ومن ثم فإن دورة الحرارة تعدل أزمان إرتفاعها وانخفاضها طبقاً لنشاط الفرد من يقظة أو نوم.

هذا ويمكن لويرة النوم - اليقظة أن تتغير في حدود معينة بسبب عادات الفرد وحياته الإجتماعية ومط عمله ومواعيد طعامه ولطروف اجغرافية وغيرها من العوامل، والتي لها أن تحدث حالة من لتطبع لها وأن تتغير بالتالي من مواعيد كل من النوم واليقظة، غير أنها لا تحلّ بقدر يذكر في زمن وتيرة النوم - اليقظة، والذي بطلّ في حدوده اسرقدية (حوالي ٢٤ ساعة). وهكذا فإن وتيرة النوم - اليقظة لا تتأثر فقط بالعوامل الفيزيولوجية الداخلية والتي هي من الطبيعة البايولوجية للفرد، وإنما تتأثر أيضاً وإلى حد ما بفعل عوامل محيطيه خارجية ونفسية خاصة بالفرد نفسه. ولهذا السبب فإن إبتداء وإنهاء كل من حالتي اليقظة والنوم، وطول امدّة الزمنية لكلّ منهما، فإنها تختلف بين فرد وآخر. وفي الفرد نفسه بين طرف وآخر، وفي مرحلة أو أخرى من مراحل العمر. وعلى العموم فإن بالإمكان تغيير مدة دورة اليقظة - النوم في حدود تتراوح بين ٢٠ ساعة في حدها الأدنى و٢٨ ساعة في حدودها القصوى. وأن هذه الإمكانية يمكن التعود عليها كلما كان الفرد أصغر سناً. وبقلّ التعود عليها مع بزايد العمر.

لقد كان يُظن في الماضي بأن الوتيرة السرقادية والمتمثلة في وتائر بايولوجية عديدة بما في ذلك وتيرة النوم واليقظة، إنما هي حالة من التكيف الزمني تقررت أصلاً بتوالي الليل والنهار. غير أنه تبين بالملاحظة والاختبار بأن هذه الوتيرة بمظاهرها المختلفة تظل قائمة حتى في غياب مظاهر الليل والنهار، كما هو الحال في المناطق القطبية التي يتواصل فيها الضياء أو الظلام أشهراً طويلة، وفي أعماق البحار، وفي حالة العيش لمدد طويلة في كهوف لا يسرب إليها الضوء... وفي حالات فقدان البصر حتى منذ الولادة، وقد وجد في مثل هذه الحالات بأن الفرد يحافظ على وتيرته اليومية (السرقادية)، أما على حدودها الزمنية الثابتة، أو بإحراف غير كبير، وبدرجات تتقرر بالفروق بين فرد وآخر، من حيث العمر والعود.

لقد أعطيت تفسيرات عديدة لوجود مثل هذه الوتيرة اليومية، ومن هذه أن الكائن الحي يمتلك خاصية بايولوجية داخلية لها أن تقرّر مثل هذه الوتيرة أو الوتائر اليومية. وقد افترض البعض بأن هذه الوتيرة اليومية هي من فعل نواة عصبية محدّدة في الدماغ، غير أن الأبحاث البايولوجية قد أفادت بأن خلايا الأنسجة المزروعة، ومثلها الأعضاء الجسمية المحفوظة في حالة حيّة، تندي مثل هذه الوتيرة اليومية، ولهذا افترض بأن الوتيرة اليومية ليست من خصائص مركز أو مجموعة معينة من الخلايا وإنما هي من خصائص كل خلية وكل عضو من أعضاء الجسم، والتي تعمل كلّها بتزامن كساعة بايولوجية هائلة تنضوي تحتها جميع الوتائر. وطبقاً لهذا الافتراض فإن خلايا الجسم على اختلاف مواقعها ووظائفها وأنواعها، فإنها تمتلك مؤقتاً أو ساعة فردية لكل منها، والتي بفعالها يتمّ الارتباط مع آل (رن أ) (RNA) ريبونيو - كليك أسد، لتحضير بروتينات الخلية طبقاً لدورة يومية منكرة طولها حوالي ٢٤ ساعة.

مع أن الدورة السرقادية بفعاليتها المختلفة، بما في ذلك فعالية النوم واليقظة، تتقرر بفعل خصائص داخلية هي من طبيعة الخلية البايولوجية، إلا أن بإمكان العوامل الخارجية أن تؤثر فيها وفي إيقاعها الزمني، ومن هذه العوامل ما يحدث من تقلبات في حرارة الجسم الداخلية، أو ما يحدث من مؤثرات محيطية

خارجة عن الجسم كدورة الشمس والقمر، والانتقال بسرعة عبر مسافات طويلة، كالطيران من قارة إلى أخرى، وتبديل ساعات العمل من النهار إلى الليل، وغيرها من المؤثرات المحيطة الخارجة. ومن شأن الإخلال بالوتيرة الاعتيادية للدورة السرقادية فيما يتعلق بوتيرة النوم واليقظة، أن تحدث حالة من الإخلال بتوازن الوائثر البايولوجية الأخرى المتزامنة معها، وهذا يؤدي إلى اضطراب في فعاليات الجسم عامة، أو ما يعبر عنه بإقتصاديات الجسم، كما أنه يؤدي إلى اضطراب العمليات السايكولوجية المختلفة، وهي أعراض تلاحظ بكثرة عند اضطراب الفرد بإرادته أو بالضرورة إلى الخروج عن الإلتزام عما تعود عليه من وتأثر الدورة السرقادية في مجال أو آخر من المجالات التي تتضمنها هذه الدورة.

الفصل الرابع

ما هو النوم؟

كيف يحدث النوم؟

التهيئة للنوم .

النوم الفعلي

النظريات حول كيفية حدوث النوم .

ما هو النوم

جرت محاولات عديدة لتعريف النوم، ومنها أن النوم هو غياب اليقظة، أو هو غياب الوعي، أو أنه الحالة التي تخلو من الشعور والتي لا يحدث خلالها شيء، أو أنه الحالة التي يبدو فيها الإنسان وكأنه غير حي، إلى غير ذلك من التعاريف الوصفية والتي تعرف الآن بأنها غير صحيحة. ومعظم هذه الأوصاف للنوم تحصل بقايا من المعتقدات القديمة والتي ساوت بين النوم والموت، كما يتضح ذلك من بعض الأساطير التي جعلت من ربة النوم أختاً لربة الموت وساوت بينهما. وقد عبّر شكسبير عن مثل هذه المساواة بين النوم والموت بقوله: «... في ذلك النوم الأبدي (أي الموت) فأني أحلام تأتي؟...».

إنّ النظرة الحديثة لظاهرة النوم تختلف جذرياً عما كانت عليه في الماضي، وهي تصيد بأن النوم هو حالة نشطة وليست خاملة، وبأن النائم يتمتع أثناء نومه وفي بعض مراحله بدرجة ما من درجات الوعي، وبأن أشياء كثيرة ومهمة تحدث أثناء النوم. وقد أمكن بنتيجة الأبحاث المختلفة التوصل إلى تعريف للنوم يفني بمعظم الخصائص التي تصاحب هذه الحالة، وإن كان هذا التعريف ما زال

يقصر عن التعريف الدقيق والشامل لحالة النوم. والتعريف الحالي ينصّ على أن النوم هو حالة طبيعية، يسهل عكسها، وتُصَف بانكسار، وبإخفاض في الإستجابة إلى الإشارات الخارجية. ويعتمد هذا التعريف على البيّنات التي يقتضي توفرها في النائم لإثبات نومه. وهذه البيّنات تأتي من المصدر التالية وهي:

أولاً: الحركة الدماغية الكهربائية، ومخطط حركة العينين، ومخطط العضلات الكهربائية.

ثانياً: التغيرات الفيزيولوجية الجسمية.

ثالثاً: المظاهر السلوكية.

رابعاً: شعور لفرد نفسه.

وفما يلي إيضاح لهذه البيّنات والتي إذا ما تزامن ظهورها في الفرد، اعتبر النوم قائماً بمعنى العمل، غير أنّه تقتضي الإشارة إلى أن بعض البيّنات قد تكون مفقودة، أو أنّها غير ثابتة في قياساتها، ومع ذلك فإن حالة النوم تُعتبر قائمة. وهذا الواقع يشير إلى أننا ما زلنا غير قادرين على الحصول على البيّنة الوحيدة والتي إذا ما توفرت كانت كافية لإثبات قيام حالة النوم بصورة قاطعة.

أولاً: الحركة الكهربائية:

وهي تستمد من الحركة الكهربائية للدماغ، وعضلات العينين، أو عضلات الجسم. وحركة الدماغ الكهربائية لها نمط يميز فترات النوم، وهذه الحركة تقترب في بعض خصائصها من حركة الدماغ أثناء اليقظة، وذلك خلال فترة النوم الحالم، غير أنّها تختلف جذرياً عن حركة اليقظة أثناء النوم غير الحالم. والحركة الثانية المدلّة على النوم، هي حركة العينين السريعة والتي تسجل في جهاز تخطيط العينين، غير أن هذه الحركة تظهر فقط خلال فترات لنوم الحالم، والتي لا تبدأ إلا بعد مرور ٩٠ إلى مئة دقيقة من بداية وقوع النوم والحركة الثالثة، هي

حركة الإنقباض العضلي والتي تسجل كهربائياً، وهي منخفضة جداً أثناء النوم. وخاصة أثناء فترات النوم الحالم.

ثانياً: التغيرات الفسيولوجية الجسمية:

هنالك فروق واضحة. وأحياناً كبيرة، في العمليات الفيزيولوجية لأجهزة الجسم بين حالة اليقظة وحالة النوم. وهذه الفروق تظهر في حركة القلب، وفي التنفس، وفي ضغط الدم، وفي تسجيل المقاومة الكهربائية للجلد، كما قد تظهر في الفحوص المخبرية على الهرمونات والمواد العصبية الناقلة (المرسلات العصبية) والانزيمات، والتي نفيدها كلها بوجود تفاوت في مقاديرها بين حالتي النوم واليقظة.

ثالثاً: الملاحظات السلوكية:

فالنائم يظهر بعض الدلائل التي تفيد بأنه نائم، كإغماض عينيه، وإرتجاء عضلاته، وعدم حركته، أو قتلها، وتعذر أو صعوبة إستجابته للإشارات الحسية الخارجية. غير أن جميع هذه المظاهر لا تدل بالضرورة على النوم، إذ أنها يمكن أن تظهر في الوقت الذي لا يكون الفرد فيه نائماً وإنما مدعياً بالنوم، أو مسترخياً أو نعباً.

رابعاً: الشعور بالنوم:

والمصدر الرابع والأخير هو إفادة النائم الشخصية بأنه كان نائماً وهذه الإفادة الشخصية بالنوم قد تطابق الحقيقة، وقد تكون إدعاء وقد يكون المدعي بها صادقاً في شعوره، وإن كانت البيانات السلوكية قد تخالف إدعاءه...

وهكذا ومع جميع البيانات المتوفرة حالياً لرصد حالة النوم، إلا أننا ما زلنا جاهدين للبيئة الوحيدة الحاسمة، والتي تثبت بدون شك قيام النوم في أي شخص ما، وحتى توفر هذه البيئة الحاسمة. فإن تعريف حالة النوم يجب أن يأخذ بعين الاعتبار البيانات المستمدة من المصادر الممكنة الآن، وهي البيانات

الكهربائية، والفيزيولوجية والسلوكية، وسيظل مثل هذا التعريف قائماً إلى أن يمكن إكتشاف ذلك الجزء من الدماغ الذي ينظم عملية النوم، ورصد ما يحدث في هذا المركز لما يؤدي إلى قيام حالة النوم، عندها فقط يمكن تعريف النوم مما يحدث في هذا المركز من تغيرات تميزه عن حالة اليقظة.

كيف يحدث النوم؟

اعتقد الإنسان ولقرون طويلة بأن النوم هو حالة مختلفة تماماً عن اليقظة، وبأنها تأتي للإنسان كالزائرة في الظلام، أو أن الفرد يقع فيها تلقائياً، أو كما ورد في معتقدات الأقوام البدائية بأن النوم يمثل هجرة الروح من الجسد في بدايته، وعودة هذه الروح من هجرتها وتجوالها في بداية اليقظة، ولهذا فقد حرصوا على محاذرة إفاقة النائم من نومه، خشية عليه من الإسفاقة المفاجئة قبل عودة الروح إليه. وفي الأساطير الأغريقية فسر حدوث النوم بأنه من صنع الآلهة، فثانتوس وهيبينوس كلاهما أحوان، وهما من أبناء الليل، أما ثانتوس، فكان إله الموت، بينما هيبينوس فقد كان إله النوم، وأقام كلاهما في العالم السفلي. وطبقاً للأسطورة فإن هيبينوس كان يحدث النوم في الناس، أما بلمسهم بعصاه السحرية، أو بخفق جناحيه الداكيس فوق رؤوسهم. وكان لهيبينوس نفوذاً على الآلهة الأخرى، ويقول الشاعر الأسطوري هوميروس بأن هيبينوس قد إستجاب لطلب من ليرة حيرا Hera وإتخذ شكل طائر ليبي. وجعل الإله زيوس ينام فوق قمة جبل ايدا Ida، أما ابن هيبينوس، فقد كان الإله مورفيوس، وهو إله الأحلام في الأساطير الأغريقية. وفي الحضارات القديمة التالية وحتى في الحضارات القديمة السابقة أو المزامنة للحضارة الأغريقية، فإن المعتقد السائد فيها كان بأن النوم كالأحلام كلاهما من فعل الآلهة والتي لها أن تعطي النوم أو الحلم أو أن تمنعهما عن الإنسان.

وفي القرون التالية ظهرت نظريات عديدة لتفسير حدوث النوم والتي إبتعدت عن العمل الإلهي في أحداث هذه الحالة، وبدلاً من ذلك ربط حدوث النوم بما يحدث من عمليات داخل الجسم، مثل عملية الهضم، والدورة الدموية،

والاخلاط، والعصارات. أما في العصر الحديث فقد إتجه تفسير حدوث النوم إلى الجهاز العصبي المركزي وخاصة الدماغ، غير أن عوامل أخرى فرعية ما زالت تعتبر فعالة في أحداث حالة النوم، وهذه مستمدة من فعاليات الجسم بما في ذلك حالة الاستقلاب والدورة الدموية والتركيب الكيماوي والإفرازات الهرمونية إضافة إلى فعل العوامل المحيطة التي تحيط بالفرد، وأخيراً فعل الرغبة في النوم.

التهيئة للنوم:

مع أن النوم قد يحدث لمن هو في حاجة ماسة إليه وفي أي ظرف وزمن ووضع جسمي كان عليه، إلا أنه نادراً ما يحل بأحد ما وهو منتصب القامة، أو في حالة خطر، أو في حالة شديدة من الألم. ويحدث النوم الطبيعي عندما يصبح الفرد مهيناً له. والذي يهيئ لذلك عادة هو: (أولاً) أن يكون قد حل وقت النوم الطبيعي للفرد، (ثانياً) أن تكون قد مرت الساعات المألوفة من الزمن منذ الإستفاقة من النوم السابق. (ثالثاً) أن تتوفر الرغبة في النوم، (رابعاً) أن يضع الفرد نفسه في ظروف محيطية ملائمة للنوم، (خامساً) أن يضع الفرد نفسه في وضع جسمي ملائم لحالة النوم، وهو الوضع المألوف بالتمدد سطحياً على الفراش، أو أي شيء منبسط، سواء على ظهره أو بطنه أو أحد جانبيه. والدور الأول من المهينات يفتح الباب نحو الدور الثاني من التهيئة، والذي يتكون من عنصرين هامين، أو هما: الغياب أو التناقص التدريجي لأي سلوك يهدف إلى تحقيق غرض آخر غير النوم، أما العنصر الثاني فهو الإسترخاء في عضلات الجسم الخارجية (الهيكلية). وهذا العنصر الأخير يجعل من أي سلوك إرادي نحو هدف معين أمراً مستبعداً، كما أنه يساعد في تنمية حالة عدم الإحساس أو قلة الإحساس لأي إثارات خارجية.

النوم الفعلي:

لم يكن هنالك بد من الإفتراض من أن النوم هو عملية دماغية، ذلك أن إتلاف أي عضو أو جزء في الجسم ما عدا الدماغ لا يحدث حالة النوم.

بالضرورة، وقد إتجه البحث لذلك إلى مناقش الدماغ المختلفة، ووظائف الدماغ بجزئياته ووظيفته، في محاولة لتفسير الكيفية التي يحدث فيها النوم، ومعرفة الجبرء أو الأجزاء الدماغية التي أما تختص بعملية النوم أو تساهم في أحداثه. وقد تعددت نظريات الباحثين حول هذا الموضوع، ومن النظريات التي وردت في هذا الموضوع: (أولاً) أن كل خلية دماغية تمتلك خاصية النشاط والحمول. (ثانياً) أن هنالك مركزاً مختصاً في الدماغ يسيطر على دورة اليقظة والنوم وينظم توابيها. (ثالثاً) أن هنالك مركزاً مختص بحالة اليقظة وآخر يختص بحالة النوم، وبأنهما يتداولان السيطرة، (رابعاً) بأنه لا توجد هناك مراكز خاصة بالنوم أو اليقظة، وبأن هناك بدلاً من ذلك محاميع من الخلايا التي تنظم عملية عبور أو إيقاف الآثار الحسية إلى الدماغ، وبأن هذا التنظيم هو ما يحدث النوم أو اليقظة، (خامساً) وأخيراً الفرصة بأن النوم هو موجه طارئة من النهي التي تغمر الدماغ وتوقف نشاطه، وتحدث بذلك النوم (بافلوف). وباسطر لطرافة الموضوع، وما أحيط به من جدل، وما تحقق من البحث فيه من حقائق علمية، فإننا سورد فيما يلي مختصراً لأهم هذه النظريات:

نظريات حول كيفية حدوث النوم:

١ - النوم من خصائص الخلية العصبية:

هذه النظرية تفترض بأن الخلية العصبية الواحدة تتقلب بين حالتين متواليتين من النشاط والحمول، وبأن نشاطها يقيم حالة اليقظة، وحمولها يقيم حالة النوم. ومع أن هنالك ما يؤيد توالي النشاط، والنشاط الأقل (الحمول) في وظيفة كل الخلايا بما في ذلك الخلايا العصبية الدماغية، إلا أن الفحوص الكهربائية المختبرية تثبت بأن فعالية الخلايا الدماغية تظل قائمة أثناء النوم، وبأنها أكثر ما تكون إقتراباً من فعاليتها أثناء اليقظة هو عندما يكون الفرد في حالة نوم حالم. ومن متفرعات هذه النظرية هو أن مجاميع من الخلايا، لا خلايا الدماغ كلها، هي التي تختص بأحداث حالة النوم، وهو تعديل في النظرية يقربها من

الإفترض التالي بوجود مركز مشترك أو مراكز متفرقة لكل من النوم واليقظة .

٢ - مركز لتنظيم النوم :

هنالك عدة فرضيات حول هذا الموضوع، منها : وجود مركز واحد يقوم بالسيطرة والتنظيم على حالي اليقظة والنوم، ومنها وجود مركز واحد لليقظة والذي يمر بدرجات متقلبة من النشاط والتي تحدث النوم عندما يكون هذا النشاط في أدنى درجاته، ومنها أن هناك مركزين مختلفين في الدماغ، واحد يقوم بالسيطرة على فعالية اليقظة، والآخر على فعالية النوم، وبأن كل مركز من هذين المركزين يقوم بنشاط معاكس للآخر، وبأن الغلبة هي لأكثرهما نشاطاً في وقت ما . وأخيراً النظرية بأن هالك مركزاً واحداً وهو للنوم فقط، بينما اليقظة فهي الحالة الطبيعية والتي لا مركز لها .

٣ - نظرية النفايات :

هذه النظرية هي من النظريات التي سادت في بداية هذا القرن، وتفيد بأن النوم يحدث نتيجة لفعل نفايا إستقلاب لمواد كيميائية أثناء اليقظة والتي تنجم تدريجياً وحتى الوصول إلى المستوى الذي يخدر الجسم، وخاصة الدماغ، وبأن النوم يستمر تدريجياً وحتى الوصول إلى المستوى الذي يخدر الجسم، وخاصة الدماغ، وبأن النوم يستمر إلى ذلك الزمن الذي يسمح بالتخلص من هذه النفايات المتجمعة والمخدرة . ومع أن هذه النظريات سادت الأوساط العلمية لمدة من الزمن، إلا أن العلماء قد إبتعدوا عن الأخذ بها، وذلك لتعذر التوصل إلى معرفة النفايا المفترضة وعزلها . غير أن هنالك تواصل بين هذه النظرية وبين ما يفترض الآن من وجود تغيرات كيميائية أثناء فترات اليقظة والنوم، مما يدل على توفر أسس كيميائي لكل من الحالتين .

٤ - النظرية النشطة للنوم :

هذه النظرية تعارض النظرية التي تجدد في النوم حالة سلبية، وبأن النوم هو مجرد توقف أو غياب لنشاط اليقظة، وتفترض النظرية بدلاً من ذلك بأن النوم،

حاله حال اليقظة، هو حالة نشطة وفعالة، وليس مجرد حالة سلبية خالية من النشاط، وقد تأكدت هذه النظرية النشطة للنوم من العديد من الدراسات الإختبارية والمخبرية أثناء النوم، والتي تثبت بأن خلايا الدماغ تقوم بفاعليات نشطة أثناء النوم، وبأن نشاط بعضها قد يزيد على ما يلاحظ من نشاطها أثناء اليقظة.

٥ - نظرية الإتصال:

وهذه النظرية تفترض بأن وعي اليقظة يتم عن طريق الصخ المستمر للأحاسيس من داخل الجسم وخارجه والتي تنقل للدماغ عبر مجموعة الأعصاب المحيطية والنخاع الشوكي، وطبقاً لهذه النظرية فإن مجموعات من الخلايا في ساق الدماغ (التجمعات الشبكية) تقوم بالسيطرة على صخ الأحاسيس للدماغ، وهي أما تسمح بعبورها لمراكز الدماغ المختلفة أو تمنع ذلك، فإذا ما عبرت، أثارت الدماغ بنشاط اليقظة، وإذا ما توقفت، هدأ الدماغ بحالة النوم. ووجه القصور في هذه النظرية يتبين من أن إيقاف سيل الأحاسيس إلى الدماغ لا يحدث حالة النوم، وهكذا إتجه الإهتمام بنظام التجمع الشبكي في ساق الدماغ وبأنه في ذاته، وليس بسبب الأحاسيس الواردة من الجسم أو خارجه يرسل أنارات نشطة للدماغ، مما يجعل الدماغ في حالة يقظة، وقد تأيد هذا الإفتراض من أن إتلاف هذا التجمع الشبكي في ساق الدماغ يؤدي إلى أحداث حالة النوم، وهكذا فإن التدخل في وظيفة هذا الجهاز الشبكي التنشيطي، والذي يعبر عنه بمصطلح (آراس Aras) له أن يحدث حالة النوم. ومن الجلي أن هذه النظرية لا تنفي أن يكون في نقص أو توقف الأحاسيس الواردة للدماغ والمارة بهذا الجهاز، ما يكون تدخلاً في وظيفته، ويقلل بالتالي من نشاطه في المحافظة على دوام حالة اليقظة.

٦ - النظرية العصبية الكيماوية:

تفترض هذه النظرية، وهي أكثر النظريات قبولاً في الأوساط العلمية المعاصرة، بأن هنالك عدة مناطق في الدماغ بما في ذلك نواة الثلاموس،

واهايو تلاموس، ومناطق أخرى في البونص Pons وساق الدماغ، والتي يعتقد بأنها تخصص بأحداث حالة النوم. ومع أن البعض يرى بأن هذه المراكز تقوم تلقائياً بتنظيم النوم بصورة دورية وكجزء من طبيعتها البابولوجية، إلا أن معظم الباحثين يرون بأن هذه المراكز متأثر بفعل مواد كيميائية وهرمونية، بعضها له فعل التنشيط ويحدث اليقظة. وبعضها له لفعل المعاكس من التنشيط وأحداث النوم، غير أن البحث في ماهية المواد وفعلها ما زال في مراحل الأولية. ومن النظريات حول هذه المواد الكيميائية وفعلها النظريتان التاليتان:

* النظرية التي تفيد بأن النوم يحدث بفعل مادة كيميائية تتجمع أثناء اليقظة، والتي تؤدي إلى أحداث النوم، ويعتقد بأن هذه المادة هي من المواد الكيميائية المسماة البولي ببتايدز Polypeptides. وهناك ملاحظة تنوه بأن مادة الفسفور لها فعل في أحداث النوم، ذلك أنها تزيد في أنسجة الدماغ أثناء النوم. وملاحظة أخرى تشرك امواد المعروفة بالبايوحينات الأمينية Biogenic Amines بنوعها الكاتي كولامين والاندولامين، في عملية النوم. فزيادة النوع الكاتي كولاميني من هذه المركبات يؤدي إلى منع النوم، كما أن نقص النوع الاندولاميي منها ينجم عنه نقص في النوم أيضاً، وهكذا اعتبرت مركبات النوع الأول (الكاتي كولامينية) بأنها مركبات تدفع إلى اليقظة، بينما مركبات النوع الثاني (لاندولامين) بأنها تدفع إلى النوم. وأهم مركبات النوع الأول هي: الدوبامين، والنور أدرنلين، والأدرنلين، بينما مادة السرتونين Serotonine هي أهم مواد النوع الثاني من المركبات، وتعتبر هذه المادة ذات فعل هام في عملية السيطرة على النوم بصورة إجمالية، وعلى العكس من ذلك، فإن مركبات الكاتي كولامين هي مركبات ضرورية لحالة اليقظة والإبقاء عليها.

ومن المركبات العصبية التي يعتقد بأن لها فعلاً في عملية النوم، هي المادة العصبية الياقة (استيل كولين Acetyl Choline) وهي مادة يعتقد بأنها تلعب دوراً هاماً في بدء عملية النوم الحالم، هذا وهناك مواد كيميائية أخرى في الدماغ يعتقد بأن لها فعلاً في عملية النوم، سواء النوم الحالم، أو النوم غير الحالم.

وهناك نظرية أخرى مفادها أن النوم الحالم يتزامن مع حالة فسيولوجية تم

عن فقدان النائم للمقدرة على رصد التغيرات في محيطه وضبط معاييرها الخاصة تبعاً لذلك ، ولهذا فإن الفعاليات الفسيولوجية من حرارة وسرعة نبض ونبس وضغط تتسم كلها بعدم الانضباط .

٧ - النوم هو الأصل :

هذه النظرية تفترض بأن الحالة الطبيعية للدماغ هي حالة النوم ، وأن النشاط الحسي الوارد للدماغ هو نشاط ضروري لإفاقة الدماغ وأحداث اليقظة . وإذا لم يكن الإحساس الوارد للدماغ قوياً فإن الفرد يقع في النوم أو يعود إليه أو يظل نائماً .

٨ - الساعة البيولوجية :

تعتبر هذه النظرية إمتداداً للنظرية لنشطة النوم (٤) ، وهي تفترض وجود جهاز في الدماغ يقوم بفعل مؤقت بايولوجي (ساعة بايولوجية) لأحداث النوم ، وقد إسند الباحثون في نظرتهم هذه على دراسات إحصائية على الفئران ، والتي تم عزلها عن مصدر الضوء ، ومع ذلك ظلت تحافظ على دورة النوم واليقظة كل ٢٤ ساعة ، وبإنحراف لا يتجاوز العشرين دقيقة في أقصى الحالات ، وقد وجد بأن هذا التوقيت ثابت ولا يتأثر بأي مؤثرات خارجية بما في ذلك إزالة غدة الادرينايين ، واحمل ، والجوع ، ولعطش والحبض ، وإزالة غدة اسنيال Pineal ونقص الأكسجين ، والصدمة لكهربائية ، وإستعمال العقاقير ، والبنح ، والمهدئات ، والمهولسات ، وغيرها ، والشيء الوحيد الذي ظهر بأنه يؤثر على توقيت هذه الساعة هو التعبير النهاري في زمن الإضاءة لنهارية ، وما عدا ذلك ، فلم تظهر نتائج هذه التجارب أكثر من إنحراف بضعة دقائق من الزمن طوال سبعة أشهر متواصلة من التوقيت ، وهو في نظر البعض توقيت يفضل توقيت الكثير من الساعات الميكانيكية . ومما يحذر ذكره هو أن هذا التوقيت الثابت م يحدث في الفئران نتيجة تطبع سابق على دورة الضوء والظلام والتي تستغرق (٢٤ ساعة) ، ذلك أنها موجودة أيضاً في الفئران التي ولدت عمياء بالوراثة أو

أصبحت بفقدان البصر تجريبياً عند ولادتها، كما أنها لم تعتمد على فعل مؤثر آخر كالأشعة الكونية مثلاً.

الخلاصة:

إن جميع الملاحظات والتجارب تدل على أن النوم هو حالة بايولوجية مقررة، وأنه جزء من متوالية دورية رتيبة مع حالة اليقظة، والتي من المتعذر الخروج عن مقرراتها البايولوجية إلا في ظروف طارئة ولفترات قصيرة من الزمن. أما المكان أو الكيفية التي يتم فيها إحداث النوم وتنظيمه وتواليه مع حالة اليقظة فكلها أمور ما زالت ضمن حدود المرضيات، غير أن هنالك من البيانات ما يشير إلى وجود عدد من المراكز أو التجمعات العصبية في الدماغ، وخاصة في ساق الدماغ، التي يعترض بأنها تقوم بدور هام في أحداث النوم، ومن هذه نواة رافي (Raphe Nucleus) في ساق الدماغ، والتي تحتوي على مادة السيروتونين، والتي يعتقد بأنها تلعب دوراً هاماً في عملية النوم. كما أن هنالك بيانات أخرى عن وجود خلايا عملاقة في أجزاء الأسفل من ساق الدماغ، والتي تساهم في عملية النوم، وهنالك إلى جانب ذلك بيانات أخرى عن وجود مراكز وتجمعات خلوية مماثلة في الدماغ، والتي يبدو بأن لها علاقة وثيقة بالإبقاء على حالة اليقظة، وبأن مواد كيميائية معينة في الدماغ، وخاصة مادة الدوبامين، وربما الأدرنلين، تساهم في ذلك أيضاً. وهكذا فإن هذه المراكز، وما تعلق بها من مواد كيميائية، تقوم بتبادل عملية الاثارة والنهي للدماغ، وتحدث بذلك حالة اليقظة وحالة النوم، وهذه البيانات لا تنفي أن تكون هناك مناطق أخرى في الدماغ تساهم ولو بقدر محدود في تكوين كل من الحالتين: اليقظة والنوم، كما أنها لا تنفي أن يكون هنالك في الدماغ وفي مكان غير معروف حتى الآن ما قد شئت في النهاية بأنه المسيطر الأعلى على عملية النوم، وقد يشت غير ذلك، وهو أن الدماغ بكامنه يساهم في برمجة النوم واليقظة، وذلك طبقاً لخصائص بايولوجية كامنه في الدماغ، ومع جميع البيانات العصبية والكيميائية المتوفرة والتي تلعب دورها في تكوين حالة النوم، إلا أن عوامل أخرى ثانوية لا بد من

مساهمتها أحياناً في أحداث النوم، وأهم هذه العوامل هي رغبة الفرد في النوم، وحالة الإجهاد الذي يعانيه، وغيرها من المؤثرات المحيطة، والتي لها أن تحدث بعض التحوير على نمط النوم. وإن كان ذلك لا يتجاوز المدى الذي لا يحل ناسهية في دورة النوم كما تقررت ببولوجياً.

الفصل الخامس

ماذا يحدث أثناء النوم؟

ماذا يحدث أثناء النوم

الرأي القائل بأن حالة النوم هي حالة من السكون، هو رأي قديم ولا يتوافق مع واقع الحال، فالأبحاث المخبرية والملاحظات المباشرة كلها تدل على أن النوم هو حالة نشطة، ليس في الدماغ فقط، وإنما في الجسم أيضاً، وبأن بعض أوجه النشاط أثناء النوم تفوق ما يحدث أثناء اليقظة من نشاط، هذا وطبيعة ودرجة النشاط أثناء النوم لا تساوى في زمن اليوم كله، بل أنها تغير أو تتفاوت عبر مراحل النوم المتوالية وفي درجاته المختلفة، كما أن هنالك فروقاً واضحة في الفعاليات العصبية والجسمية بين كل من فترات النوم الحالم وغير الحالم، وبين مراحل النوم في النصف الأول من النوم، ومراحل لنصف الآخر منه، إلى غير ذلك من الفروق الفردية بين نوم فرد ونوم فرد آخر. وفيما يلي نحمل أهم النشاطات الحادثة أثناء النوم الطبيعي للفرد الطبيعي:

أولاً: يبدأ الفرد نومه بعبوره تدريجياً من حالة اليقظة الكاملة إلى حالة النوم، وتسمى فترة العبور هذه بفترة النعاس (Hypnagogic state) وهي حالة من النوم تقع في حد متوسط بين اليقظة والنوم، أولها يبدأ من اليقظة، وحدها

الأخير ينتهي بالنوم. وطول هذه الفترة النعاسية يختلف بين نومة وأخرى في الفرد الواحد، وبين نوم فرد وآخر، فهي تقصر أو تنعدم في نوم سريع النوم، وتطول رمزاً في بطيء النوم، وتشغل هذه الفترة عادة بالأفكار والخواطر والخيالات والتي تقارب صور الأحلام، ولهذا تسمى بأحلام النعاس (Hypnagogic Dreams) وأهم ما يحدث من مظاهر جسمية خلال هذه الفترة، هو التراخي لمتزايد في عضلات الجسم وحركاته.

تالياً. عند بلوغ الفرد حالة النوم الفعلية، فإنه يدخل المرحلة الأولى من النوم، والتي تتكون من أربع درجات متتالية، ومتزايدة في العمق، ولكل درجة منها نسبة رمزية محددة، فالدرجة الأولى مثلاً هي أقصر درجات النوم زمناً فهي لا تتجاوز بضعة دقائق من الزمن، كما أنها أكثر درجات النوم سطحية. وأهم ما يحدث خلال هذه الدرجة من النوم هو في الحركة الكهربائية الدماغية، والتي تحوّل من حركة طبيعية تتسم بذبذبات مرامة سرعتها ٨ إلى ١٣ ذبذبة في الثانية (ما يطلق عليه بحركة العا)، إلى حركة دماغية غير مترامنة السرعة، وأحياناً إلى حركة دماغية منتظمة وبطيئة السرعة (٤ - ٦) في الثانية أو ما يسمى بحركة ثيتا وبدخول النائم في الدرجة الثانية من النوم، تنعير الحركة اندماعة مجدداً، فتزيد سرعتها إلى ١٣ وحتى ١٥ ذبذبة، مغرلة الشكل، إضافة إلى ذبذبات مسامية الشكل يطلق عليها مركبات ث (K. Complex). وهذه الدرجة كما بينا آنفاً هي أكثر عمقاً من الدرجة الأولى والقصيرة جداً من النوم. وبإنتهاء الدرجة الثانية تتغير الحركة الدماغية. وتتسم الحركة الجديدة بدبذبات تقع سرعتها بين نصف أو اثنين ونصف ذبذبة في الثانية (حركة دلتا)، وهي عادة ذات إرتفاع عدل (فولت مرتفع) وهذه الحركة تميز الدرجة الثالثة من النوم. وبلي ذلك تعبير آخر في الحركة الدماغية وهذا يأذن بدخول انائم إلى الدرجة الرابعة من درجات انوم وهي أعمق درجات النوم. وتتسم احركة لدماغية في هذه الدرجة الرابعة بذبذبة بطيئة وعالية.

ثالثاً: وعند خروج النائم من الدرجة الرابعة من النوم، فإنه يمر بفترة من النوم تتسم بحركة دماغية تشبه الحركة الدماغية الحادثة أثناء اليقظة، أو بصورة

أعظم شهياً بالحركة لدماغية المصاحبة للدرجة الأولى من النوم. ويصاحب هذه الفترة نشاطات عديدة أهمها (حركة العينين السريعة والمتوافقة *Conjugatie Rapid Eye Movement*) إضافة إلى نشاطات جسمية أخرى مميزة، كإضطراب سرعة القلب والتنفس وضغط الدم، وإرتحاء العضلات، وتوتر القضيب، وبغض الحركات العضلية المتفرقة.

رابعاً: ويفيد معظم النائمين إذ ما أوقفوا خلال الفترة السابقة بأنهم في ٦٠ إلى ٩٠٪ من الحالات قد كانوا يحلمون، بينما لا يفيد أكثر من ٧ في المئة من الذين أوقفوا أثناء الدرجات الأربعة السابقة من النوم بأنهم يحلمون. وطبقاً لهذه الخصائص المميزة فإن النائم في أي درجة من درجات النوم الأربعة (من ١ إلى ٤) يتمتع عادةً بنوم غير حالم. ولهذا تسمى مراحل هذا النوم بالنوم غير الحالم، (*Non Dream Sleep*) أو (النوم المتزامن *Synchronized Sleep* أو *S. Sleep*) إختصاراً، كما يسمى نوم الحركة السريعة للعينين (*Rem Sleep*) وبالنوم المستقيم أو الموافق، والنوم غير المتزامن (*Non Synchronized*) أو نوم دلتا (*D. Sleep*) إختصاراً، والنوم المفارق (*Paradoxical Sleep*) والنوم النشط

خامساً. هنالك نشاطات فسيولوجية معينة تفرق بين حالة اليقظة من ناحية، وبين النوم من ناحية أخرى. غير أنه لما كان النوم على نوعين، النوم غير الحالم، والنوم الحالم، فإن التغيرات الفسيولوجية الحادثة في كل من هاتين الفترتين من النوم تختلفان بصورة جوهرية. وعلى العموم، فإن النوم غير الحالم يصاحبه حالة من الهدوء الميزيولوجي، بالمقارنة مع حالة اليقظة. بينما النوم الحالم فيصاحبه حاله نشطه فيزيولوجياً بالمقارنة مع حالة اليقظة.

مقارنة فترات النوم الحالم مع فترات النوم غير الحالم:

فترة النوم غير الحالم:

- نوم الفترات غير الحالمه هو نوم هادئ و آمن.

- سرعة القلب تنخفض بمعدل ٥ إلى ١٠ نبضات في الدقيقة الواحدة.

- سرعة دقات القلب منظمة جداً .
- الشمس يصبح أبطأ وأكثر إنتظاماً .
- ضغط الدم ميل إلى الإنخفاض عن معدله أثناء البقطة .
- هنالك إرتخاء عضلي يقلل من التوتر العضلي القائم أثناء البقطة .
- قلما تظهر حركة في العين .
- إن وجد التوتر انقضي فهو توتر ضعيف .
- هنالك بطء في سرعة دوران الدم في الجسم بما في ذلك الدماغ .
- هنالك صعوبة في الإستفاقة من النوم غير الحالم ، خاصة في لدرجة الثالثة والرابعة منه ، والفرد يستيق منها مرتبكاً وببطء في الإدراك لما حوله ويلزمان والمكان . ومن المشاكل التي يمكن أن تحدث خلال هاتين الدرجتين من النوم هي : سلس البول الليلي في الأطفال والأحداث ، والنومشة (Somnambulism) ، ورعب اللبس (Night Terror) .
- في بعض الأحيان وفي الدرجة الرابعة من دورة النوم ، ترتفع إسحابة اجلد ليار كالفتيك (Calvanic Skin Response) الكهربائي ، والذي يدل على حالة من الإنارة ندر بالإستفاقة من هذه الدرجة العميقة حداً من النوم

فترة النوم الحالم :

- إرتفاع في سرعة النبض والتنفس
- إرتفاع في ضغط الدم .
- ظهور حركة العينين السريعة والمتوافقة ، وفي عضلات الأذن الوسطى .
- حركات متوالية في بعض العضلات الصغيرة ، في الصغار .
- توتر جزئي أو كامل في القضيب .

- إرتفاع في نسبة إستهلاك الأوكسجين، وإرتفاع في درجة حرارة الجسم والدماغ، وإرتفاع في سرعة سيل الدم في القشرة الدماغية .
- إرتخاء شديد في العضلات، ويزيد كثيراً على إرتخاء العضلات أثناء النوم غير الحالم .

- إرتفاع في عتبة الإفاقة من النوم، أي إن الفرد يستقظ من نومه أصعب بالمقارنة مع إستيقاظه من النوم غير الحالم. وبسبب هذه الظاهرة التي تكون فيها العضلات أكثر إرتخاء وعتبة الإستيقاظ أكثر إرتفاعاً، في الوقت الذي تكون فيه الحركة الدماغية أقرب ما تكون إلى الحركة الدماغية أثناء اليقظة، فقد أصلق على النوم الحالم مصطلح انوم المفارق أو المخالف أو غير الموافق (Paradoxical Sleep)

سابعاً: حالة الوعي مفقودة أثناء النوم غير الحالم، وإن كان فقدانها على درجات، غير أن فقدان الوعي لا يساوى مع الفقدان الكامل في حالات العيبوبة، إذ يمكن إفاقة الفرد من نومه بالإثارات الكافية. أما أثناء النوم الحالم، فإن الفرد هو في حالة وعي، وهو في انظاهر في حالة شعور، فهو يراقب الأشياء، ويشارك فيها، ويظهر الإنفعالات العاطفية، وكل ذلك بدون حراك في جسمه أو أطره .

ثامناً: المعاليات العصبية

هالك عدة فعاليات عصبية تحدث أثناء النوم بنوعة غير الحالم والحالم، وهذه تقع في مجال الحركة الدماغية، والتي بينها انفاً، وفي المجال الهرموني العصبي بما في ذلك الناقلات العصبية في الدماغ. وهذه الفعاليات الأخيرة عديدة ومعقدة. ومع أن هنالك الكثير من البيّنات عن هذه الفعاليات وأوقات وقوعها أثناء مراحل النوم، والمناطق التي تنبعث منها، والأماكن التي تتأثر بها، إلا أن هنالك الكثير مما زلنا لا نعرفه، ولا بدّ لنا من أبحاث أخرى قبل أن نتسكن من الفهم الكامل لهذه العمليات العصبية المعقدة والتي تحدث أثناء النوم، ولما كانت هذه العمليات العصبية مرتبطة بكيفية حدوث النوم، فمن المفضل تناولها تحت عنوان كيفية حدوث النوم في فقرات تالية.

الفصل السادس

فترة النوم

فترة النوم

لقد كان يظن في الماضي بأن المرد إذا بدأ في نومه، فإنه يسترسل فيه حتى يصل إلى أدنى أعماقه، ومن بعد ذلك يبدأ في الصعود التدريجي نحو الإستفاقة واليقظة النامة. ومع أن هنالك ما يبرر مثل هذا لتصور من الملاحظات الخارجية للسائم عمر نومه، ومن بدايته وحتى نهايته، إلا أن حقيقة الأمر، هي على غير ذلك، فقد أفادت الدراسات والبحوث المختبرية على النائمين، بأن فترة النوم ليست بالمسيرة الواحدة المنتظمة، وإنما تتكون من عدة مراحل متميزة ومتتابعة، وبأن لكل من هذه المراحل خصائصها التي تفرقها عن بقية المراحل، فلكل مرحلة من مراحل فترة النوم والتي تبلغ ٤ إلى ٦ مراحل في فترة النوم الواحدة (تبعاً لطول أو قصر مدة النوم)، مدتها الزمنية ودرجات عمقها والمدة الزمنية لكل درجة وفي طول زمن الفترات الحاملة بين كل مرحلة وأخرى، كما أن لكل مرحلة درجاتها المختلفة خصائصها البايولوجية المميزة، وخاصة ما يظهر منها في تسجيلات الحركة الدماغية أثناء مختلف مراحل النوم ودرجاته، وقد أصبح من الممكن التعرف على هذه المراحل المتوالية للنوم بما في كل مرحلة منها من

درجات، وما يحدث فيها من تغيرات وفعاليات وذلك نتيجة لرصد احركة الدماغية لكهربائية أثناء النوم، وما يصاحب ذلك من نشاطات حسمية وعصبية وعقلية. وفيما يلي مختصر لأهم البيّنات والحقائق التي تمخضت حتى الآن عن البحث في الفعاليات والتغيرات التي تحدث أثناء فترة النوم:

هناك تفاوت كبير بين الناس في معدل الساعات التي يقضيها النائم في نومه، غير أن معدل النوم اليومي في عينات إجتماعية وجغرافية مختلفة يقع ما بين ٧ إلى ٨ ساعات، كما أن معدل الانحراف عن هذا المعدل هو حوالي الساعتين تقريباً، وإلى أي من الجانبين. وهكذا فإن حدود النوم الطبيعي تقع ما بين حوالي $\frac{1}{4}$ ساعة إلى $\frac{1}{4}$ ساعة يومياً، ولا يدخل في هذا المعدل ما يمكن أن يقضيه الفرد في حالة الغفوة أو القيلولة، وهي الحالات التي تخضع لضرورات من التكيف والتطبع على ظروف خاصة جغرافية ومحيطية وإجتماعية.

★ تتكوّن فترة النوم الواحدة من عدة مفاصل أو مراحل، والتي يتراوح عددها بين ٤ إلى ٦ مراحل في نوم الليلة الواحدة، ويتحدد العدد بما يتوافق مع طول فترة النوم

★ يبلغ طول كل مرحلة من مراحل النوم ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة، ويظل هذا اصول الزمي ثابتاً تقريباً عبر جميع مراحل النوم مهما كان عددها، كما أن الناس عامة ما عدا الصغار، يتماثلون في الطول الزمي لكل مرحلة من مراحل النوم.

★ تلي كل مرحلة من مراحل النوم فترة زمنية تشغل بنشاط الأحلام، إضافة إلى نشاطات أخرى مميزة، أهمها حركة العينين السريعة، ويصاحبها نمط معين من الحركة الكهربائية للدماغ، ويبلغ معدل طول الفترة الحاملة الألى والتي تلي المرحلة الأولى من النوم، حوالي (١٠ إلى ١٥) دقيقة، ويتزايد طول الفترات الحاملة، بعد كل من المرحلة الثانية والثالثة والرابعة وهكذا من النوم ليصل بعد المرحلة الأخيرة إلى ما يقارب الساعة من الزمن أو يزيد.

★ كل مرحلة من مراحل النوم المتتابعة تتكوّن من عدد من الدرجات،

وبكل درجة منها مدتها الرمنية وعمقها، وخصائص الحركة الدماغية المصاحبة لها. هذا ولا تتساوى جميع مراحل النوم في عدد درجاتها، فالمرحلة الأولى والثانية من النوم تتكون من أربع درجات لكل منها، ومن بعد ذلك يقل عدد الدرجات فتحدف الدرجة الرابعة ثم الثالثة، وهذا يؤدي إلى تمتع النائم بنوم أكثر عمقاً (درجات النوم الأربع) خلال مراحل النصف الأول من النوم. بينما يتمتع بوم أقل عمقاً (الدرجات الأولى والثانية فقط) في مراحل النصف الثاني من النوم. وللملاحظ أيضاً أن الدرجة الأولى من النوم تقصر بسرعة بعد المرحلة الأولى من النوم، وتكاد تنعدم في المراحل التالية:

★ طبقاً لهذا التقسيم للنوم إلى مراحل، وكل مرحلة إلى درجات وإلى انقواصل الحاملة بين كل مرحلة ومرحلة تالية من النوم، يتضح ما يلي:

١ - أن النائم يبدأ نومه بحالة هي بين اليقظة وبين النوم، والتي تسمى بفترة انعاس (Hypnagogic State) والتي قد تشغل بما شبه الأحلام، والتي يطلق عليها اسم الأحلام النعاسية.

٢ - يلي فترة النعاس هذه مرحلة النوم الأولى، وتتكون من أربع درجات متزايدة العمق (الدرجة الأولى ثم الثانية، والثالثة والرابعة)، وتستغرق هذه المرحلة حوالي ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة وتستوعب كل درجة منها زمناً تقريبياً معاً، أقله ما تستغرقه الدرجة الأولى، وأطول ما تستغرقه الدرجة الثانية، وما بينهما ما تستغرقه الدرجة الثالثة والرابعة من الزمن.

٣ - تلي المرحلة الأولى من النوم فترة فاصلة تسمى بفترة النوم الحام، وتسغرق حوالي (١٠ إلى ١٥ دقيقة) ويلى هذه الفترة الحاملة الأولى المرحلة الثانية من النوم بدرجاتها الأربع، أو بدرجات ثلاث فقط.

٤ - يتوالي مراحل النوم مع لفترات الفاصلة من الأحلام يظل طول كل مرحلة من النوم على حاله تقريباً، إلا أن درجات النوم تناقص، فيحدف منها الدرجة الأولى والثالثة والرابعة، وهكذا فإن مراحل النوم في النصف الأخير من النوم تتكون كلياً من الدرجة الثانية من النوم، وهذا فإنها تستوعب الزمن الكلي لهذه

المراحل الأخيرة من النوم.

٥ - نلاحظ زيادة في أزمان الفترات الحاملة التي تفصل بين كل مرحلة ومرحلة تالية من النوم، وذلك كلما إتجه النائم نحو الصباح، كما يلاحظ نقص في عمق النوم كلما إتجه النائم نحو ذلك، ولهذا فإن أقصر فترات النوم الحالم هي التي تفصل بين المرحلة الأولى والثانية من النوم في أول النوم، كما أن أطول فترات النوم الحالم هي التي تفصل بين المرحلتين الأخيرتين من النوم أو تلي المرحلة الأخيرة منه. كما أن أعمق النوم هو في النصف الأول منه وأقله عمقاً في النصف الأخير منه، وكذلك الأحلام فهي أقل ما تحدث من حيث الطول الزمني في النصف الأول من النوم، وأكثر وأطول ما تحدث في النصف الثاني من النوم، وخاصة في المرحلة الأخيرة منه قبل الإفاقة.

٦ - يمكن إعطاء التوزيع النسبي الزمني التالي كنموذج للمعدل الزمني الذي تستغرقه كل درجة من درجات النوم خلال فترة اليوم من إبدائها حتى الإستيقاظ:

فترة النوم الحالم حوالي ١٥٪ إلى ٢٠٪ من النوم كله.

فترة النوم غير الحالم من ٨٠٪ إلى ٨٥٪ من النوم كله

الدرجة الأولى (٢٪) ... ٣٪ من النوم كله.

الدرجة الثانية (٥٪ ±) ... ٥٠٪ من النوم كله.

الدرجة الثالثة (٢٪ ±) ... ٧٪ من النوم كله.

الدرجة الرابعة (٣٪ ±) ... ١٥٪ من النوم كله

ويتضح من ذلك أن معظم النوم هو النوم غير الحالم، وأقله هو النوم الحالم، وفي تقدير بعض الباحثين أن النوم غير الحالم يستغرق ما مجموعه الكلي ٧٥ في المئة، بينما النوم الحالم يستغرق ٢٥٪، ويلاحظ أيضاً بأن الدرجة الأولى من النوم (٣٪ من النوم كله) تشغل فترة زمنية قصيرة جداً، فهي لا تتكرر في المراحل الأخيرة من النوم، وكذلك الدرجتين الثالثة والرابعة، فهما قصيرتان

نسبياً في زمنهما الكلي، وذلك لأنها لا تظهران في النصف الثاني من النوم، وهو النوم الأقل عمقاً من النصف الأول، بينما الدرجة الثانية من النوم، فهي الأطول في مجموع زمنها، وذلك لأنها تتكرر في كل مرحلة من مراحل النوم، كما أنها أطول زمناً في كل مرحلة منه.

* إن هذه البنية لفترة النوم من حيث التوزيع الزمني لمراحلها، ومن حيث المحتوى، تظهر بعض التفاوت بين الناس. وذلك بسبب مراحل النمو المختلفة للفرد من الولادة حتى الشيخوخة، كما أن لأنماط النوم وبنيتها أن تختلف بعض الشيء نتيجة للفعل الإرادي أو غير الإرادي، من إثارات خارجية، أو عوامل نفسية، أو بسبب اضطرابات النوم، وغيرها من العوامل المغيرة لتوتيرة النوم، غير أن معظم هذه العوامل هي ذات أثر مؤقت وعابر، إذ يرتد الفرد بعدها إلى وتائر النوم الطبيعية التي تعود عليها من طبيعته...

الفصل السابع

عمق النوم

عمق النوم

لكل فرد طوبوغرافيته الخاصة والمميّزة لنمط نومه وعمق هذا النوم خلال مراحل النوم المتتالية في الليل، وهذه الخصائص نظل نمطاً ثابتاً إلى حد عظيم في نومه. وإن كان لها أن تتأثر بفعل عوامل أخرى طارئة لها أن تزيد أو أن تقلل من عمق النوم في فترة أو أخرى من فترات النوم.

لقد كان يُظن سابقاً بأن النوم يؤدي إلى عملية متسارعة من تزايد عمق النوم، وينتهي ذلك بإرتقاء النائم إلى الوعي من هذا العمق في الصباح. غير أن الأبحاث والملاحظات المختبرية قد أظهرت تعديلاً جذرياً على هذا الاعتقاد، وكما بيّنا في أكثر من مكان في هذا الكتاب، فإن النوم يتكوّن من عدة مراحل في نوم الليلة الواحدة، وبأن كل دورة منها لها طولها الزمني ودرجة عمقها. فالنائم في نومه هو أشبه بمن ينزل إلى وادي. ثم يصعد تلاً من جديد، ثم ينزل وادياً آخر ثم يصعد تلاً آخر، وهكذا، إلى أن ينتهي نزوله وصعوده، ويستفيق، وهو بذلك يصل في نومه إلى الأعماق عدة مرات، ويقترّب من الإستيقاظ عدة مرات أخرى.

إن جميع الدراسات تبين بأن الفرد النائم يصل إلى أعمق درجات النوم في الدورة الأولى والثانية من دورات النوم والتان تشعلان اجزاء الأول من النوم، وهكذا فإن أعمق انوم يحدث في النصف الأول من لنوم (في الثلاث ساعات الأولى من النوم) بينما يكون النوم أقل عمقاً في الدورات الثانية من النوم (لثالثة والرابعة وحتى الإسفاقة)، وهي الدورات التي يقل فيها زمن النوم غير الحالم، ويريد فيها زمن النوم الحالم، ويقل فيها عمق النوم (بسبب زول لدرجتين الثالثة والرابعة) من درجات النوم غير الحالم، وخاصة الدرجة الرابعة.

لقد كان يُظن منذ القدم وحتى إكتشاف ظاهرة النوم الحالم محتواها الفيزيولوجي بأن الفرد أثناء الحلم هو في أعمق درجات النوم، ولعل هنالك ما يبرر مثل هذه النظرة القديعة ذلك لأن الفترة الأولى من الحلم تأتي مباشرة بعد الإبتهاء من لدرجة لرابعة من درجات الفترة الأولى من فترات النوم غير الحالم، وهي الدرجة الأكثر عمقاً من درجات النوم، غير أن البينات الفيزيولوجية المختلفة، وخاصة لحركة الكهربائية الدماغية، تظهر بأن فترات النوم الحالم هي الأكثر سطحية والأقل عمقاً في حالة النوم، وبأنها تقترب كثيراً من حالة وعي اليقظة، وبأن النوم الحالم، هو أقل عمقاً من النوم غير الحالم، غير أن مما يعقد هذا الموضوع هو التضارب بين الحركة الدماغية وغيرها من الفعاليات الفيزيولوجية أثناء فترة حلم والمدللة على قلة عمق النوم الحالم، وما يلاحظ من صعوبة إفاقة الفرد أثناء هذه الفترة، وما يلاحظ أيضاً من وجود أقصى درجات الارتخاء العضلي أثناء الحلم، ولهاتين لظاهرتين أن يدلّان على عمق النوم، وهنالك عدة إجتهاادات لتفسير هذه المارقة، والتي تجمع في آن واحد بين دلائل سطحية اسوم الحالم ودلائل عمقه، ومن هذه التفسير هي أن النوم الحالم هو أقل عمقاً، أما صعوبة إفاقة الحالم من نومه، فإنها لا ترد إلى عمق نومه أو إلى إرتفاع عتبة تحسسه بالإتارات الخارجية، وإنما لأنه يستوعب هذه الإتارات في أحلامه ويدمجها بمحتوى أحلامه بصورة أو أخرى، ولهذا أن يمنعه أو يغنيه عن ضرورة الإستجابة لها بالإستيقاظ. أما لماذا يكون التراخي العضلي في أقصى درجاته أثناء النوم الحالم، والذي له أن يدلّل منطقياً على عمق النوم، فإن تفسيره ما زال

ممتعاً، وهالك من يرى في هذه الظاهرة أثناء النوم الحالم بأنها وسيلة للمحافظة على الطاقة، ويرى آخرون بأنها من مخففات غمو وتصور لكائنات الحبة، والتي كانت تحس بأمان أعظم إذا ما ظلت بدون حراك أثناء نومها، ذلك أن الحيوانات المفترسة لا تهاجم عادة النائم من الحيوانات والتي تبدو في نومها وكأنها ميتة، ذلك أنها تعاف إفراسها وهي ميتة.

أن هنالك عدداً من العوامل التي لها أن تؤثر في تقديرنا لعمق النوم غير ما يتناه من فروق بين النوم الحالم والنوم غير الحالم، وهذه العوامل أن تؤثر في عتبة الإستجابة بالإستيقاظ، وهي العتبة التي تدل على درجة عمق النوم، ومن هذه العوامل:

ولاً: الطريقة التي تحدث فيها الإثارة لسائم وفيما إذ كانت ثابتة أو متفصعة، قوية منذ البداية أو متزايدة القوة، وعلى العموم فإن الإثارات الثابتة والقوية منذ البداية هي أكثر تمكناً من الكشف عن عمق النوم، وعلى إخراج النائم من نومه.

ثانياً: طبيعة الإثارات، وفيما إذا كانت ذات معنى، أو أن لا معنى لها، أو فيما إذا كانت تطلب لإستفاقة أو لا، ونوعية الإثارة، أكانت حسة أو بصرية أو سمعية أو حركية، وفيما إذا كانت التجربة المثيرة بسيطة أو معقدة في عناصرها المكونة.

ثالثاً: زمن وقوع الإثارة في أثناء النوم، أوله، خلاله، أو آخره، كما أنها تتأثر بمقدار زمن النوم الذي قصاه الفرد في نومه، فكلما كان الفرد قد قضى زمناً أطول من النوم، كلما سهلت إفاقته وكان نومه بذلك أقل عمقاً.

رابعاً: العوامل البيولوجية السائدة أثناء النوم وهذه تشمل فترة النوم ودرجه، ودرجة حرارة الجسم، والحاجات للنوم قبل البدء به.

خامساً: وأخيراً فإن الفروق الشخصية والظرفية لها أن تؤثر في عمق النوم وفي الإستجابة للإثارات التي يمكن أن تحدث فيه، ومن هذه الظروف التي يتم فيها النوم، فكلما كان انوم قائماً في ظروف غير طبيعية وغير مألوفة، فإنه يأتي

عادة على درجة أقل عمقاً، كما أن النائم يستجيب للإنذارات الحادثة خلال نومه بصورة أسرع مما لو كان نائماً في ظروف مألوفة، أما العوامل الشخصية فهي تشمل درجة الذكاء والمزاج، والهوايات، والقيم والميول، واجتس، فكل ما كان الفرد أكثر حيوية وفعالية في هذه النواحي، كلما كان نومه أقل عمقاً، وكلما كان من الأسهل على العوامل المثيرة والحادثة أثناء النوم أفاقته من نومه

الفصل الثامن

أساليب النوم

اسلوب النوم

تدم معظم الكائنات الحية، بما فيها الطيور والحيوانات والإنسان والحشرات على إحتلاف أنواعها وأنماطها الخاصة بها من السلوك والتي تتضمن فترات تشبه النوم وتخدم أغراضه أو تحدث حالة النوم بصرف النظر عن نوالي الليل والنهار، وبما يقب الفصول، وطروف الطبيعة والمناخ، ومراحل لعمر، وحالة الجسم من راحة أو نصب ولكل إنسان أو حيوان أسلوبه الخاص في النوم، فمنها من ينام في الليل، ومنها من ينام في النهار، ومنها من ينام في كل من الليل والنهار. ومن الناس من ينام وهو جالس، أو متكئ، أو مضطجع أو متمدد على ظهره، أو بطنه أو جانبه، ومنهم من ينام في أي وضع أو مكان، ومن الناس من يتبع طفوساً معينة في النوم، فيقيس أبعاد فراشه وعطائه ووسادته. ومن الناس من لا ينام إلا إذا تناول شيئاً من الغذاء أو الشراب، أو إذا قام بطفوس معينة، كترداد تعويذة أو قول، أو الإتيان بحركة يكررها، أو باستجلاب خيال يداعمه، أو الإستماع إلى ترنيمة تعنيها أمه، ومن الناس من لا ينام إلا إذا اعتسل بالماء الحار أو بماء بارد، أو هز سريره حتى ينام، وهناك من لا ينام

إلا إذا تأكد من إتجاه رأسه وقدميه، ويحكى عن الكاتب الإنجليزي المشهور
 شارلس دكنز بأنه لم يكن لينام إلا إذا أخرج بوصلته ووجه رأسه إلى جهة
 الشمال، ولعل دكنز في هذه الممارسة كان يطاوع النظرية السائدة في عصره من
 أن التيارات المغناطيسية تجري من الشمال إلى الجنوب بين القطبين، وبأن النائم
 لذلك يجني فائدة عظيمة إذا سمح لهذه التيارات أن تجري في خط مستقيم عبر
 الجسم، من الرأس إلى القدمين، وهنالك من الأفراد والأقوام في حضارات
 مختلفة ممن يمارسون طقوساً مماثلة، فالمسلم قد يوجه رأسه في النوم نحو القبلة،
 بينما آخرون في حضارات معينة يوجهون رؤوسهم نحو الشرق (مطلع الشمس)
 وأقدامهم نحو الغرب كما أن بيوتهم تحتوي على قسم غير مستعمل من البيت في
 الناحية الشرقية منه، والذي أعد للجنائز فقط، وهنالك ممارسات عجيبة
 أخرى لبعض الأفراد، ومنها ما كان يقوم به أحد الرجال في مدينة سان
 فرانسيسكو، والذي قبل أن يستطيع النوم كان عليه أن يقضي نصف ساعة في
 غرفة زوجته، ثم يستلقي في تابوت ينام فيه حتى الصباح. ولعل من أعجب
 الممارسات هي ما أقدم عليه أحدهم من ابتكار جهاز صممه بحيث ينام وهو
 واقف، ووجهه متجه نحو الشمس عند طلوعها. وما حاوله آخر من النوم على
 سريرين في ليلة واحدة، ينتقل من الواحد الدافئ إلى الثاني البارد، وهكذا
 دواليك حتى ينام، وممارسة بنجامين فرانكلين الذي كان يصر على النوم في
 غرفة بردت إلى درجة حرارة تقارب التجمد قبل أن يحاول النوم. وهنالك من
 يستطيع النوم وهو جالس أو متكئ، ويروى أن فرسان الكوزاك يستطيعون
 النوم وهم على ظهور جيادهم، وبأن الهنود الحمر يستطيعون النوم وعيونهم
 مفتوحة وتتابع هدفاً متحركاً، ومن الناس من ينام فترة واحدة في اليوم، بينما
 آخرون قد تغردوا على النوم أكثر من مرة في اليوم كالإستفاقة في الصباح ثم
 العودة للنوم في الضحى والعودة للنوم في القيلولة. ومنهم من ينام ساعة أو
 ساعتين ثم يستيقظ، ويعاود النوم لعدة فترات قصيرة من الزمن عوضاً عن النوم
 دفعة واحدة، إلى غير ذلك من عادات النوم. ومهما كانت أنماط النوم وطقوسه
 فإن كل فرد يلتقي مع غيره في أنه لا بد أن ينام. وهو يفعل ذلك في دورة
 يومية، وبأنه مهما استطاع الخروج عن هذه القاعدة ولأي سبب كان، فإنه لا

بدء أن يعود إليها ، فامتناع النوم عنه ولأي سبب كان ، فإنه لا بد له في النهاية من أن يطاوع سلطان النوم والذي إذا جاء فإنه يفرض سلطته على جميع الموانع التي تعترض طريقه .

وللحيوانات وغيرها من الكائنات الحية أساليبها الخاصة بها من التمتع بحالة النوم ، أو ما يماثلها من حالات الراحة ، فالنمل مثلاً ينام على غمط يشبه نوم الإنسان إلى حد عظيم . فهو يختار منخفضاً في الأرض يتخذ منه فراشاً له ، ثم يستلقي ويقلص أرجله الستة باتجاه جسمه ، وبعد ثلاث ساعات من الراحة يستيقظ ، ويمد أرجله حتى أبعد مداها ، ثم يفتح فكيه وكأنه يتشاءب كالإنسان عند الاستيقاظ ، ومن السمك ما يستلقي على جانبه ليسترخ ، أو يطفو على سطح البحر للغاية نفسها ، وكذلك الحرباء والسلحفاة والضفادع ، فكلها تتخذ للراحة بسكون الحركة . ومن الطيور من ينام ورأسه تحت أحد جناحيه ، أو هو واقف على رجل واحدة ، والحصان ينام وهو واقف على أرجله ، والبقرة كذلك تنام وهي تواصل إجتار طعامها ، والفراشة تطوي أجنحتها وتلتصق بورقة نباتية . لا تنفك عنها حتى مطلع الصبح ، وللنباتات والإزهار أنماط في النوم أو ما يشبه النوم ، وهكذا فإن لجميع الكائنات الحية من إنسان وحيوان ونبات ، طرقها الخاصة في النوم أو الراحة ، والتي لا بد من إتباعها والتمتع بها ، والتي لا بد أنها تخدم حاجة دائمة وضرورية في حياتها ، غير أننا ما زلنا حتى الآن نجهل هذه الحاجة وضرورتها .

مدة النوم :

يبدأ الطفل الصغير أيام وأسابيع حياته الأولى بالنوم بصورة متقطعة ولمعظم ساعات اليوم ، وتقل مدد النوم تدريجياً ، وتندمج ساعاته ، وإلى أن يصبح للنوم ساعاته المقررة ولفترة واحدة طويلة في الليل ، وفترة أخرى أقصر في النهار ، وتتجاوز مرحلة الطفولة والحداثة ، فإن النوم يستقطب ساعات طويلة من الليل ، كما هو الحال في الكبار ، بينما تبقى ممارسة فترة قصيرة ثانية من نوم الظهيرة تقليداً في حياة الكثيرين من الناس في الكثير من الحضارات ، خاصة تلك التي تقع في المناطق الحارة ، وإذا ما تعذر ذلك ، فإن بعض الأفراد ينامون ولو

لغفوة قصيرة متكررة، كغفوة الطير، ولعدة مرات في اليوم.

لقد وضع الكثيرون جداول تبين الحاجة الزمنية لسوم في مختلف الأعمار ومختلف الناس، وبدون ضرورة الرجوع إلى أي من هذه الجداول، فإن من الواضح أن حاجة الأطفال للنوم تزيد على حاجة الكبار، وهي ظاهرة تلاحظ في صغار الحيوانات أيضاً، أما في مرحلة المراهقة والشباب وما بعدها، فإن الحاجة، كما تدل عليها الممارسة الفعلية، فإنها تتراوح بين ٧ إلى ٨ ساعات من النوم في اليوم الواحد، وقد ورد في قول الفيلسوف الأندلسي ابن ميمون في القرن الثاني عشر للميلاد، بأن دورة الليل والنهار هي أربع وعشرون ساعة، وبأنه يكفي الإنسان أن ينام ثلث هذه المدة، ويعمل ابن ميمون لم يكن أول من قسم اليوم إلى أثلاث غير أن قوله يسوئ بدورة النوم، وهي أربع وعشرون ساعة، وهي الدورة التي تتضمن بالضرورة دورة النوم، كما أن تحديد للنوم بثلث هذه المدة قد أصبح بمثابة الدستور عند عامة الناس وخاصتهم، وذلك أننا حتى يومنا هذا ما زلنا نعتبر ساعات النوم الثانية بأنها الزم الأمتل للنوم، وبأن في ما هو أقل منها ضرر، وما هو أكثر منها خلل، هذا ولا يقتضي من جميع الناس أن تأتي ساعات النوم عندهم متوالية وفي دفعة واحدة، فمن لناس من ينامونها في فترتين أو أكثر خلال اليوم الواحد.

هالك جدل وإختلاف في الرأي حول حاجة كل صنف من الناس للنوم، وذلك من حيث طبيعة عملهم وحالتهم الصحية والجسمية أو العقلية، غير أنه لا تتوفر بيانات موثوقة ومستمدة من الدراسات عن الحاجة النسبية للنوم في أولئك الذين يستعملون عقولهم أكثر من أجسادهم في الحياة، أو العكس، أو إذا كان المجهود جسيماً هو أكثر أو أقل حاجة من المجهود عقلياً للنوم، فمير أن مما لا شك فيه هو أن الإجهاد العقلي أو الجسمي إذا ما زادا عن حدودهما المعقولة، فإن الحاجة للنوم تصبح ضرورة، ولها أن تكون أكثر لروماً لمدة أطول من الزمن، وهذا ما ينصح في بعض حالات الشدة الجسمية من جراحة أو حمى أو ألم، وفي حالات الإجهاد العصبي، كالتهيار العصبي والحالات الحادة من الإكتئاب والهياج والتي يصاحبها أو تعقبها الحاجة إلى فترات نوم أطول زمناً.

وفي س الكبر تبدأ الحاجة للنوم بالتناقص، وعلى العموم فإن كبار السن هم أقل حاجة للنوم ممن هم أصغر منهم سناً، إذ يهبط معدل ساعات النوم الليلي عندهم إلى ٥ أو ٦ ساعات في اليوم، ولعل تفسير ذلك يعود إلى أن المسن هو أقل معاناة للإجهاد ممن هو أصغر سناً، كما أنه قد يقضي بعض وقته أثناء النهار وهو في حالة وسطى بين النوم واليقظة، مما يجعل حاجته للنوم الليلي أقل من حاجة من هو أصغر منه سناً وأكثر منه جهداً، وهنالك بطبيعة الحال أولئك الذين ينامون طوال عمرهم لساعات أقل من المعتاد، أو الذين ينامون أطول مما هو مألوف بين الناس في مثل أعمارهم وظروف عملهم وساعات حضارتهم وموقعهم الجغرافي ويميل الكثيرون إلى التبرجح بأنهم لا ينامون إلا القليل، وبذهب البعض إلى الإدعاء بأنهم لا ينامون أداً، ومع أن هالك حدوداً لنوم بعض الناس، إلا أنه إذا أصيب إلى نومهم الذي بقرون به حالات شبه النوم التي يميرون بها أثناء اليقظة، فإن ساعات نومهم تمتد إلى أكثر مما إدعوا به، أما أولئك الذين ينفون عن عيونهم الكرى نفياً قاطعاً، فإنهم إما يبالغون أو ينسون نومهم، أو أن هم غمطاً من النوم، يشبه نوم الطيور التي تنام لمدة قصيرة وهي على الأغصان، أو في أعشاشها. وفي الحالات التي أمكن فيها رصد الحركة الدماغية لبعض الذين إدعوا بإنعدام النوم عندهم، تبين عدم صحة إدعائهم، ذلك لأن الموحات الكهربائية المدللة على النوم قد ظهرت بوضوح في حركتهم الدماغية في الوقت الذي إدعوا فيه بأنهم لم يكونوا نائمين. ولعل مثل هؤلاء المدعين بعدم النوم لا يشعرون حقاً بأنهم قد ناموا، أو أنهم لا يستطيعون تعريف خصائص النوم، أو أن نومهم يأتي على صورة يمكن إعتبارها تنوعاً من النوم المألوف، وهو بذلك أشبه بإحدى القبائل البدائية من الهنود الحمر (الياغان) (Yahgans) في الجزء الجنوبي من القارة الأمريكية الجنوبية، والذين يعمون في انوم بدون جهد، ويظلون قادرين على الملاحظة البصرية والسمعية أثناء النوم، غير أنهم مع ذلك يهملون ما يمكن أن يلهمهم، وهم بذلك ينامون نوماً سطحياً، ويستيقضون بسرعة وسهولة وكأنهم نائمون، ذلك أنهم يلاحظون ويسمعون ما يجري حولهم، ويفيدون بذلك بدقة عند إستيقاظهم، ومثلهم هو ما عرف عن فرسان القوقاس، الذين ينامون وهم على ظهور جيادهم وكأنهم

غير نائمين . إن هذه الأنماط المختلفة لزمن النوم ، وأوقات حدوثه في الليل أو في النهار أو كليهما ، تمثل تنوعاً على ظاهرة عامة وثابتة في الإنسان والحيوان وغيرهما من كائنات حية أخرى . وبعض هذا التنوع يأتي بسبب مؤثرات حضارية أو مناخية ، أو بسبب فروق فردية بين الناس ، غير أن هذه الأنماط على اختلافها ، لا تنفي أو تبطل ظاهرة النوم ، ومن أنها ظاهرة دورية ومستمرة في حياة الإنسان منذ الولادة وحتى الموت ...

الفصل التاسع

مدى الحاجة للنوم

مقدار الحاجة للنوم

إذا ما قبلنا ضرورة النوم في الحياة الإنسانية، كما يتحتم مثل هذا القبول من عمومية ظاهرة النوم في الحياة الإنسانية والحيوانية، ومن الملاحظات المستمدة من حالات اضطراب النوم في الإنسان ولأي سبب كان من تجارب الحرمان المتواصل من النوم وأثره على الحياة الجسمية والنفسية والعقلية للفرد، فإنه يقتضي تقرير مقدار الزمن الذي يجب أن ينامه الفرد من أجل المحافظة على مقوماته البيولوجية بشقيها الجسمي والعصبي.

لقد افترض الكثيرون بأن الحاجة اليومية للنوم هي ثلث ساعات اليوم الواحد، أو ما معدله ٨ ساعات في كل ٢٤ ساعة. واعتبر البعض أن الإحلال بهذا المعدل إما بإطالته أو بالإنقاص منه، فإنه له أن يلحق الأذى بصاحبه، خاصة إذا استمر ذلك لمدة طويلة. وقد تغير هذا التقرير نتيجة البحوث لميدانية وانتحارب الاختبارية على الكثيرين من الناس، وتبين من ذلك بأن معظم الناس ينامون لمعدل زمني يقع بين ٥ إلى ٦ ساعات في اليوم الواحد، بينما أم البعض مدة أقل من ذلك حداها الأدنى ٤ ساعات، وينام آخرون لمدة

أطول من ذلك حدها الأعلى ١٠ ساعات أو أكثر قليلاً. وقد تبين من دراسات استبائية بأن ما من أحد ينام لمدة تقل عن أربع ساعات بصورة دائمة مع التمتع بصحة جسمية ونفسية طبيعية، غير أن هنالك بعض الإفادات عن أفراد، وهم قلة، ممن ثبت بأنهم لا ينامون أكثر من ساعة واحدة في اليوم، وبدون أن تظهر عليهم أية دلائل من المرض أو الاضطراب.

إن البحث في التفاوت الواضح بين معدل النوم بين الناس، يدل على أن هذا التفاوت يتقرر من ناحية بعوامل شخصية تتعلق بالفرد نفسه، كعمره وعمله وحالته الجسمية والعصبية وتعوده وضروفه الاجتماعية والمناخية، كما أنه يتقرر بعوامل أخرى تتعلق بمجالة النوم في حد ذاتها

العوامل المقررة للحاجة للنوم:

العوامل الشخصية:

هنالك عدة عوامل شخصية تقرر الحاجة الفردية للنوم، وأهم هذه العوامل هي عمر الفرد وجنسه، وخصائص شخصيته، وطبيعة العمل أو النشاط الذي يزاوله، وظروفه المحيطية وعاداته الخاصة والاجتماعية وفعل العوامل الطارئة من مرض أو إجهاد جسمي أو عقلي، فالطفل عند الولادة ينام ما معدله ١٤ إلى ١٨ ساعة، ويقل هذا الزمن تدريجياً ليصل من ١٣ إلى ١٤ ساعة عند بلوغه عمر الستة شهور، و ١٠ إلى ١٢ ساعة في نهاية السنة الأولى، ثم يقل تدريجياً عبر طفولته ليصل إلى ما بين ٧ إلى ٩ ساعات ويستقر على هذا المعدل حتى سن المراهقة ويتراوح فيها ما بين ٦ إلى ٨ ساعات في اليوم، ويظل على هذا المعدل حتى سن الكبر، وبعد ذلك يتناقص تدريجياً في الكبار بمعدل يتراوح بين ٤ إلى ٦ ساعات في اليوم الواحد، وهذا المنحنى لزمن النوم المرتبط بالعمر يبين بأن الحاجة للنوم هي أكثر ما تكون في سن الطفولة، وبأنها أقل ما تكون في سن الكبر. وفما يتعلق بالجنس فالفرق في الحاجة إلى النوم يتقرر بتأثير الجنس على الفعالية احياتية وعلى طبيعة هذه الفعالية، وعلى العموم فإن الأنثى تحتاج من

النوم أقل مما يحتاجه الذكر، ولعل سبب ذلك يعود إلى أن الفعاليات الجسمية للرجل تفوق فعاليات الأنثى، وهو بذلك في حاجة إلى نوم أطول مما يوفر له إمكانية أعظم لاسترداد ما فقدته من شاطئ وحيوية أثناء اليقظة، أما أثر طبيعة شخصية الفرد، فهو يتضح من أن أولئك الأفراد الأكثر ميولاً للاكتئاب والقلق والانطواء والتحسب، فإنهم يميلون إلى نوم أطول، ويفسر ذلك على أنه يمثل حاجة مثل هؤلاء لاستعادة نشاطهم النفسي والعقلي والعاطفي، والتي أجهدت أو أسرف فيها أثناء اليقظة، وفيما يتعلق بطبيعة العمل ونوعيته، فإن أولئك الذين يبذلون طاقة أعظم أثناء يقظتهم سواء في المجال الفكري أو العاطفي أو الجسمي، فإنهم أكثر حاجة للنوم من غيرهم ممن لا يبذلون مثل هذه الطاقة. فقد لوحظ بأن أولئك الذين يعيشون حياة نشطة وخلاقة ومجدية وخالية من اهم، فإن حاجتهم للنوم هي أقل من حاجة أقرانهم ممن لا يظهرون مثل هذه الصفات. وللظروف المحيطية من جغرافية واجتماعية وحضارية أثرها على مقدار الحاجة للنوم، فالفرد في المناطق الحارة قد يحتاج إلى فترات أطول من النوم، وكذلك تقاليد بعض المجتمعات والحضارات، فإن لها أن تفرض بعض التحديدات الزمنية على طول زمن النوم.

العوامل المقررة من النوم ذاته:

لما كان النوم يتكون من حالتين: حالة النوم الحالم، وحالة النوم غير الحالم، ولما كان النوم غير الحالم يتكون من درجات متفاوتة الزمن والعمق، ولما كان النوم بشقيه يمر بعدة مراحل متلاحقة، فإن من البديهي أن يكون للنوم بصورة إجمالية وحزئية أثره الذاتي في تقرير الحاجة إليه، ولكل فرد حاجته الخاصة مما يمكن للنوم بأجزائه المختلفة أن يوفره له. ومع أن الدراسات الاحتمالية على الأفراد لغرض إحداث حرمان من النوم في جزء أو آخر منه لم تفض حتى الآن إلى نتائج حاسمة، إلا أن البيانات حتى الآن تفيد بأن هنالك حاجة إلى النوم بشقيه الحالم وغير الحالم، وبأن هنالك حاجة أمسّ إلى فترات النوم الحالم من الحاجة إلى فترات النوم غير الحالم. وهي الفترات الأكثر عمقاً من النوم. ومن البيانات الأخرى ما يعيد بأنه لا توجد هنالك ضرورة ماسة لقضاء فترة النوم

دفعة واحدة، إذ يمكن تحرّث هذه الفترة إلى دفعات أقصر خلال اليوم، على أن لا يقل مجموعها الكلي عن معدل الحاجة اليومية للنوم، وبدرجاته المختلفة من اليوم غير الحالم. ويمكن تلخيص موضوع الحاجة إلى النوم، بأن الحد الأدنى لهذه الحاجة في الفرد النامي ذكراً أو أنثى، يقع ما بين ٤ إلى ٥ ساعات في اليوم، وقد يكون في ما يزيد على هذا الحد إضافة لا حاجة هامة لها، وبأن بإمكان الفرد أن يستغني عنها، غير أن هنالك من الناس من يتطلبون فترات أطول من النوم، أما لأن طبيعة شخصيتهم وحياتهم النفسية، ونوعية عملهم ونشاطهم تتطلب هذه الفترات الأطول، أو كرد فعل لإجهاد جسمي أو عقلي طارئ، أو لسداد دين من الأرق ألمهم لسبب أو آخر، وأكثر الظروف التي تتطلب المزيد من النوم، هي فترات تغيير العمل، نوعاً ومكاناً، والزيادة في الجهد والعمل، رمزاً وطاقة، والزيادة في النشاط الفكري، وفترات الإرهاق مهما كانت طبيعتها وأسبابها، بما في ذلك فترات الحمل والمرض ومن الدواعي للمزيد من النوم هي جميع الحالات المؤدية إلى الصراعات النفسية والنشاطات المكرية والعاطفية.

ومما يحذر ذكره بصدد الحاجة للنوم، هو أن الفرد إذا ما غير طبيعة عمله، أو تعداد من عمله، وكان في هذا التغيير من نمط الحياة ما يؤدي إلى زيادة همه وريادة جهده العاطفي والمكري، فإن لهذا التغيير أن يؤدي إلى زيادة في حاجته للنوم، أما إذا كان التغيير في نمط الحياة مؤدياً إلى إزاحة هذا الهم وإنقاص في جهده العاطفي والفكري، فإن حاجته للنوم تصبح أقل. ويبدو أن هذه النتائج تخالف ما هو قائم من تصورات الناس أو حاءت في تجربة بعضهم الفعلية، على اعتبار أن الهم والجهد ينفيان النوم، غير أن هذا النفي لا ينفي عدم الحاجة للنوم، ثم أن هذا النفي يقلل من انوم فقط في لحالات الحادة والطارئة من الهم والقلق والجهد، أما الحالات المرنة فإنه يؤدي فيها إلى زيادة في ساعات النوم. وذلك كما يبدو اسجامة الحاجة بايولوجية لاسترداد السوازن الفسيولوجي الجسمي والعصبي، وكوسيلة لتحسب التحسس بمصادر القلق المختلفة تحت غطاء من النوم...

الفصل العاشر

التغيير في مدة النوم ونمطه

التغيير في مدة النوم ونمطه

عندما يستقر نوم الفرد على نمط معين من حيث زمه ومدته، فإن من الصعب ببديل هذا النمط، ولعل من السهل على الفرد أن يتطبع من جديد على نمط زمني جديد لوقوع النوم، من أن يتطبع على تغيير هام في مدة هذا النوم. ذلك أن مدة النوم اليومية لكل فرد تكاد تكون ثابتة وفي حدود متقاربة من الطول. وهي بذلك تمثل حاجة الفرد الشخصية للنوم، وهي الحالة التي لا يسهل إجراء تغيير فيها عن صريق التلاعب في سلوك الفرد الطبيعي، هذا وكما هو معروف، فإن مدة النوم في حياة الكثيرين من الناس قد تتفاوت بين حين وآخر مبتعدة عن المألوف في حياة الفرد وذلك بسبب ظروف طارئة من مرض أو عمل أو ضرورة اجتماعية أو نتيجة فعل عامل نفسي، إلى غير ذلك من العوامل، غير أن هذا الابتعاد لا يدوم عادة ولل فرد أن يعود إلى مدة نومه الطبيعي حال زوال فعل هذه العوامل.

إن التغيير الممكن حدوثه في مدة النوم قد يقع على النوم كله، ولهذا التغيير أن يأتي على صورة زيادة أو نقص في مدة النوم، كما أن التغيير قد يقع فقط

على فترة أو أكثر من فترات النوم الحالم، أو على فترة أو أكثر من فترات النوم غير الحالم بدرجاته المختلفة. وقد أفادت الدراسات بأن بعض الحالات تؤدي إلى زيادة في النوم كله، وهي الزيادة التي تظهر بصورة خاصة في مدد فترات النوم غير الحالم. ومن هذه الحالات.

١ - النشاط الجسدي يؤدي عادة إلى زيادة ملحوظة في زمن النوم (خاصة زمن النوم غير الحالم). وهي ظاهرة تلاحظ في حياة العمال والمزارعين والبدوين، وفي الرياضيين خاصة بعد التدريب، والذي يريد في زمن النوم.

٢ - نشاط الجنسي ينتهي عادة بالزيادة في مدة النوم، وهي ظاهرة تلاحظ في الإنسان كما أنها لوحظت في حياة الحيوانات الجريبة.

٣ - عملية ختان الأطفال تؤدي إلى زيادة في زمن النوم كله.

٤ - الغذاء المتحم للمعدة يتلوه عادة نوم أطول.

٥ - يرداد النوم كله بما في ذلك لنوم الحالم في حالات العرص إلى المريد من العمل الفكري والجهد العاطفي أو الإجهاد عامة.

٦ - يرداد طول النوم استحابة لمحاولات حادة للتنعم، حاصه في زمن النوم الحالم

٧ - يزداد زمن النوم بصورة تتوافق مع الحالات التي تؤدي إلى إرتفاع في سرعة عمليات الاستقلاب الجسمية (لميتابولزم)، مثل إرتفاع درجة الحرارة، وفي لحالات المرضية، وخاصة تلك التي تتضمن صرراً للأنسجة الجسميه.

٨ - يزداد زمن النوم في ظروف محيطية معينة كالشتاء، والليل الطويل، وبرودة الطقس، ويبدو من نتائج الدراسات بأن هنالك ارتباطاً بين زمن النوم الكلي وبين زمن النوم الحالم، وبأن زيادة الواحد منهما ترتبط بزيادة الآخر، فإذا زاد النوم كله، زاد معه ضمناً زمن النوم الحالم، وبالعكس، أما الجزء غير الحالم من النوم فإنه يبدو بأن من الصعب تغييره، ويبدو لذلك بأن متغيرات مختلفة تتحكم بأمره، بينما النوم كله والنوم الحالم فكلهما يرتبطان بعوامل عقلية

وعاطفة: وهذا يتضح من أن العمر والحالات المرضية والعقلية والتغير في نمط السلوك، فإنها كلها ترتبط بتغير في طول النوم كله، وفي طول النوم الحالم، بينما يظل طول النوم غير الحالم ثابتاً. ويفسر بعض الباحثين هذا الارتباط بين زمن النوم كله مع زمن النوم الحالم، والذي لا يوجد مثله بين زمن النوم كله وزمن النوم غير الحالم، بأنه نتيجة موقع النوم غير الحالم من زمن النوم بالمقارنة مع موقع النوم الحالم، فبينما النوم غير الحالم يتم تقريباً في النصف الأول من النوم، فإن النوم الحالم يظل مرتبطاً بمدى النوم كله، ولما كان الفرد يحصل على معظم حاجته من النوم غير الحالم خلال مراحل النصف الأول من النوم، وهي المراحل الأكثر عمقاً. فإن زمن النوم غير الحالم يظل أكثر ثباتاً، وأقل ارتباطاً من النوم الحالم بزمن النوم كله، وقد لوحظ من تحارب الحرمان من النوم، بأن الحرمان من فترة النوم غير الحالم يعوّض عنه بنوم ليلة واحدة تالية فقط، وخاصة بالتمتع بالدرجة الرابعة من مراحل النوم الأولى، بينما الحرمان من النوم الحالم، فيعوّض عنه بزيادة كلية في فترات النوم الحاملة وفي عدة ليالٍ تالية

الفصل الحادي عشر

فترات النوم الحاملة

فترات النوم الحاملة

الفترات الحاملة، كما ينوه التعبير، هي تلك الفترات خلال النوم والتي تحدث فيها الأحلام. وهذا التعبير يفرقها أيضاً عن الفترات الأخرى من النوم التي لا تحدث فيها الأحلام عادة والتي اصطلح عليها بفترات النوم غير الحاملة، وقد أمكن تحديد الفترات الحاملة من النوم بنتيجة الأبحاث التي أجريت على النائمين والتي أفادت بأن إفاقة الفرد من نومه خلال فترات ذات خصائص فيزيولوجية مميزة يظهر بأنه كان يحلم في معظم الحالات، بينما إفاقته في فترات النوم التي لا تظهر فيها هذه الخصائص الفيزيولوجية لا تبين بأنه كان يحلم في معظم الحالات، ولهذا سميت هذه الفترات بالنوم غير الحالم.

إن الأحلام خلال الفترات الحاملة من النوم ليست بالمحتوى أو المعالية الوحيدة التي تحدث في هذه الفترة، ذلك أن هنالك نشاطات أخرى تحدث خلال هذه الفترات، وهي نشاطات إما فريدة ومميزة لها دون غيرها من فترات النوم غير الحالم، أو أنها تنشط بصورة أعظم خلال فترات الحلم، وقد أمكن حتى الآن تمييز بعض هذه النشاطات، غير أنه قد تكون هنالك نشاطات أخرى غير

مكتشفة حتى الآن والتي قد تكون دلالة هامة عن فترات النوم الحاملة وأساسها ووظائفها، وفيما يلي أهم محتويات وخصائص الفترات الحاملة :

الأحلام:

الأحلام هي الفعالية العقلية والحسية التي تصاحب جميع الفترات الحاملة من النوم، وتشغلها، وقد أفادت الأبحاث المخبرية أن إفاقة النائم خلال فترات النوم الحاملة أو بعد انتهائها مباشرة أو بوقت قصير يمكن من الحصول على إفادة من النائم بأنه كان يحلم في ٩٣٪ من الأوقات، بينما إفاقته خارج هذه الفترات لا يمكن من الحصول على إفادة عن الأحلام إلا في حوالي ٧٪ من الحالات. ولهذه النتائج أن تؤيد الاعتقاد بأن الأحلام قد تحدث خلال النوم كله، غير أنها تضع الأحلام بصورة غالبية ضمن فترات النوم الحاملة.

حركة العينين السريعة:

ربما لاحظ البعض في الماضي بأن عيني النائم تتحركان معاً وفي اتجاه معين واحد خلال النوم، غير أن مثل هذه الملاحظة ربما كانت نادرة، أو أنها لم تؤخذ بعين الاعتبار كظاهرة لها دلالة، وقد كان من حظ باحثين في أوائل الخمسينات من هذا القرن وهما ازرنسكي (Azerinsky) وكلايتان (Kleitman)، ملاحظة هذه الظاهرة لحركة العينين أثناء النوم، وذلك أثناء قيامها بأبحاثها في موضوع النوم، وقد أثارت هذه الحركة اهتمامها، وافترضوا بأنه لا بد أن تكون هنالك فعالية عقلية تصاحب حركة العينين هذه، فخطر لها لذلك القيام بإفاقة النائم عند ظهور هذه الحركة أو أثناء حدوثها، وقد تبين لها بأن النائم كان يحلم بالفعل خلال ذلك، بينما كان خالياً من الأحلام إذا ما أفيق عند اختفاء حركة العينين. وقد أثار هذا الاكتشاف والذي لم يفتن إلى وجوده أحد عبر التاريخ كله اهتمام الأوساط العلمية، وكان بمثابة بداية لعهد جديد من دراسة موضوع الأحلام على أسس علمية موضوعية وتجريبية، كما أن هذا الاكتشاف وما تلت من أبحاث قد ساهمت كلها في فهمنا لطبيعة الأحلام، كما غيرت من المفاهيم السابقة والمتعاقبة في قدمها والتي بنيت في معظمها على التأمل والتخمين وبالنظر

لأن ظاهرة حركة العينين السريعة كانت الفعالية المادية الأولى لي اكتشفت ودلت بذلك على فترات النوم الحاملة، فقد أطلق على هذه الفترات مصطلح (نوم حركة العين السريعة) أو (REM) وهو مصطلح يستعمل كأحد مرادفات النوم الحالم.

إن من أهم خصائص حركة العينين السريعة، أنها تظهر منذ ساعة الولادة، وحتى قبلها خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، وهي تظهر على فترات خلال النوم، وهذه الفترات تقع في حدود ٩٠ دقيقة في الكبار وأقل من ذلك في الأطفال والأطفال الصغار، وتستمر الحركة لمدة تستغرق حوالي نصف زمن كل دورة من دورات النوم في الأطفال الصغار، وبعدها يقل تدريجياً لتستغرق نسبة أقل من دورة لنوم ولتصل في الكبر إلى حوالي ربع زمن دورة النوم، وتظل على هذا المستوى حتى سن الشيخوخة عندما تبدأ في لساقص إلى حوالي ١٥ في المئة من زمن النوم. ومن خصائص هذه الحركة، أنها لا تحدث أثناء الدورة الأولى من النوم، وهي الدورة الخالية من الأحلام، إلا في لأطفال الصغار، كما أن اتجاه العينين في الأفعال يكون عمودياً إلى الأعلى، على خلاف الاتجاه في الكبار وهو اتجاه مائل، ثم أن لهذه الحركة أن تكون في بعض الأحيان أسرع من المعدل، أو أكثر بطئاً، كما أن لها أحياناً أن تظهر وكأنها تتابع حركة ما في اتجاه أو آخر، هذا ولا تظهر هذه الحركة خلال درجات دورة النوم لثانية والثالثة والرابعة، والتي تسمى لذلك في مجموعها بفترة النوم الخالي من حركة لعينين السريعة NREM وهو المصطلح الذي يستعمل كمرادف لمصطلح (النوم غير الحالم). ومما لوحظ بشأن حركة العين السريعة هو أن الزمن الذي تشعله هذه الحركة في الدورات الأولى من النوم هو زمن قصير نسبياً وبأن هذا الزمن يطول في الفترات التالية خاصة في النصف الأخير من النوم إذ أنه قد يصل إلى مدة ساعة بدلاً من حوالي ثلث هذه المدة بعد الدورة الأولى من النوم. ومن خصائص هذه الحركة أيضاً هو بأن الحرمان منها بافاقة الفرد خلالها يعوض عنه عادة بزيادة فترات ظهورها في دورات نوم لاحقة، أو بتكرار أكثر لوقوعها في نوم لاحق، ومما لوحظ أيضاً هو أن هبالك رابطة بين سرعة هذه الحركة وبين

وضوح وغزارة محتوى الحلم. فكما كانت الحركة أعظم قوة وأسرع توالياً، كما كان ذلك مؤشراً بأن النائم يمر بتجربة حلم أكثر وضوحاً وغزارة في محتواه، وقد استعلت هذه الملاحظات في محاولات إقامة الرابطة بين حركة العين السريعة من ناحية وبين محتوى الأحلام من ناحية أخرى

حركة الدماغ الكهربائية:

حركة الدماغ الكهربائية أثناء النوم هي المصدر الثاني والهام الذي ساعد على اكتشاف فترات النوم الحاملة. وقد أيد هذا الاكتشاف الاكتشاف الأول لحركة العين السريعة، واليوم تعتبر هاتان لظاهرتان معاً: حركة العين وحركة الدماغ، الدليل العلمي على وجود فترات محددة أثناء النوم والتي تقترن بالأحلام، وقد تبين من البحوث على النائم أن حركة الدماغ منذ لحظة النوم وحتى الاستيقاظ تتغير في أنماطها، وبأن هذا التعبير يأتي على صورة أدوار، وأنه خلال فترات معينة من النوم تحدث حركة دماغية مميزة وأن هذه الحركة تتزامن مع فترات حركة العين السريعة. وبأنها أيضاً تتزامن مع حدوث الأحلام كما دلل على ذلك إفاقة لفرد والاستفسار عن حلمه من عدمه أثناء ظهور هذه الحركة الدماغية. ولهذا عبرت الحركة الدماغية المميزة خلال فترات ظهورها على أنها دليل مزامن لفترات النوم الحاملة.

إن هنالك خصائص معينة لحركة الدماغ أثناء النوم بشقيه الحالم وغير الحالم، كما أن لها خصائص أخرى مميزة لدرجات النوم غير الحالم المختلفة، وقد لوحظ بأن الفرد يظهر الحركة المميزة للنوم الحالم خلال فترات معينة من النوم والتي يبلغ عددها ٤ - ٦ مرات تبعاً لطول زمن النوم، وبأن كل فترة منها تبتعد عن الأخرى بفاصل زمني معدله ٩٠ دقيقة، والذي يشغل بالنوم غير الحالم. وخلال هذه الفترات الحاملة فإن الحركة الدماغية تبدو أقرب ما تكون للحركة الدماغية أثناء اليقظة، وهي عادة مزيج من حركة الفا الصبعية. ومن حركة ثيتا البطيئة نسبياً، ولهذا تعتبر هذه الفترات حالات من النوم غير العميق، وهو اكتشاف يتعارض مع ما كان يظن سابقاً من أن الأحلام تحدث في أعماق درجات النوم،

فاعمق درجات النوم وهي التي تتميز بحركة دماغية بطيئة، هي درجات خالية من الأحلام عادة. هذا وظهر في تخطيط لدماغ بعض الحركات الكهربائية الأخرى المدللة على فترات النوم الحالم، وهذه الحركات ما زالت قيد الدراسة لمعرفة أصولها ومدلولاتها، وهكذا، فإن حركة الدماغ كحركة العين السريعة لها بصورة مفردة أو معاً أن يدللاً على فترات النوم الحالم، وتبين بداياتها ونهاياتها، ويفرقها بذلك عن فترات النوم غير الحالم. هذا ومما يقتضي إدراكه هو أن معظم ما يتوفر لدينا من بيانات عن الحركة الدماغية أثناء لنوم ما زالت غير مدروسة أو غير مفهومة، كما أن الربط بين هذه السينات وبين الأحلام ما زال غامضاً، وسيمر وقت طويل قبل أن تستطيع الحركة الدماغية تمييز ما يصاحبها من أحلام وبيان طبيعتها.

حركة عضلات الأذن الوسطى (Mema) :

من احوادث الدورية المبرمجة مع فترات النوم الحالم هو ظهور حركة عضلية في عضلات الأذن الوسطى والتي يبدو أنها تعكس التجربة الحسية لسمعية أثناء الحلم، وقد تم اكتشاف هذه الحركة عام ١٩٦٢. وهي تعتبر من الحوادث الدورية المتزامنة مع فترات النوم الحالم، ويمكن اعتبار ظهوره دليلاً على أن الفرد النائم هو في فترة نوم حالم.

حركة التوتر العضلي :

تم قياس درجة التوتر العضلي أثناء النوم، ووجد الباحثون أن هذا التوتر يتناقص كثيراً أثناء فترات النوم الحالم، وبأن هذه الظاهرة تتزامن مع الطواهر الأخرى السابقة. حركة العين السريعة، والحركة الكهربائية الدماغية، وحركة عضلات الأذن الوسطى والإرتخاء العضلي الحادث هو أكثر درجات الإرتخاء شدة بالمقارنة معه أثناء النوم غير الحالم أو أثناء اليقظة، وقد أعطت هذه الظاهرة مصطلحاً آخر لتسمية فترات النوم الحالم، إضافة إلى مصطلح نوم حركة العين السريعة، وهو مصطلح (النوم المفارق Paradoxical Sleep) وذلك لأن النوم الحالم هو أكثر درجات النوم سطحية وقرباً لحالة اليقظة، بينما هو في نفس

الوقت أكثر درجات النوم من حيث الإرتخاء العضلي .

الإنفعالات الجسمية :

إن الظواهر السابقة ليست بالظواهر الوحيدة التي تظهر أو تتزامن مع فترات النوم الحالم ، فهناك ظواهر جسمية أخرى تلاحظ أثناء فترات النوم الحالم ، وإن كانت لا تظهر بالضرورة خلال فترة النوم الحالم كلها ، كما أن درجة هذه الإنفعالات الجسمية تتفاوت بين فرد وآخر ، وبين فترة حلم وآخر ، ولها أن تريد أو تنقص فجأة من أعلى إلى أدنى حدود الإنفعال خلال فترة الحلم الواحد وبدون سبب ظاهر ، وأهم هذه الإنفعالات يلاحظ في مجال لتنفس وسرعة القلب ، وضغط الدم وفي المجال الجنسي والحركة العضلية . وفيما يلي ملخص لأهم هذه الإنفعالات الجسمية أثناء فترات النوم الحالم :

١ - إرتفاع في سرعة التنفس وفي سرعة القلب ، وفي مستويات ضغط الدم ، وإلى مستوى يزيد عما هو عليه أثناء فترات النوم غير الحالم أو أثناء اليقظة .

٢ - إرتفاع في معدل استهلاك الأوكسجين ، وفي درجة حرارة الدماغ ، وفي الدورة الدموية للقشرة الدماغية .

٣ - توتر في القضيبي بصورة حزئية أو كاملة .

٤ - حدوث إرتعاشات عابرة وخاصة في بعض عضلات الوجه والأطراف .

٥ - حدوث تقلصات في حائط المعدة والإمعاء ، وزيادة ملحوظة في عصارات المعدة ، وهو إنفعال من شأنه أن يزيد في اعراض القرحة في المعدة والإمعاء ، وأن يؤدي أحياناً إلى استفاقة المريض بالقرحة بسبب الألم الناجم عن ذلك

٦ - إرتخاء عصلي شديد في العضلات الهيكلية والتي تحرك الهيكل العظمي وتحافظ على هيئته .

إن هذه الإنفعالات الجسمية تشير إلى حدوث زيادة في نشاط الجهاز العصبي

الدائي أثناء فترات النوم الحالم. وهذه الفعالية تقترن مع زيادة مماثلة في إفرازات غدة «لادرينال» (الكظرية). ومن الواضح أن مثل هذه الإنفعالات تشابه الإنفعالات الجسمية التي تحدث في حالات القلق النفسي، ولهذا فلا غرابة في أن يستفيق الواحد من حلم مقلق يمثل هذه الإنفعالات الجسمية وخاصة الإستماعة من الحلم الكابوسي، غير أن هذه الإنفعالات لا تحدث فقط مقترنة بالأحلام المقلقة، فلها أن تحدث وبدرجات متفاوتة من الشدة بدون توفر تجربة من الأحلام المقلقة، أو أي انفعال عاطفي آخر، كما أن هذه الإنفعالات قابلة للتعبير من دقيقة لأخرى بين الإرتفاع والهبوط، وهو تغيير لا مثيل له في حالات النوم غير الحالم، أو حالات اليقظة.

التوتر في القضب:

يحدث توتر في القضب خلال فترة النوم الحالم، وقد بينت الملاحظات والقياسات المحترية بأن ذلك يحدث في نسبة عالية من هذه الفترات، كما تبين أن التوتر يكون كاملاً في ٦٠ في المئة من الحالات، وجزئياً في ٣٥ في المئة. وانعدام التوتر في ٥ في المئة من الحالات وخاصة خلال الفترة الأولى والقصيرة من النوم الحالم، ولعل أهم ما في هذه الظاهرة هو أنها ترتبط زمنياً بفترة النوم الحالم، فيبدأ التوتر مع بدايتها وينتهي بانتهائها، وبأن الانتصاب إذا ما أصبح كاملاً فإنه يظل على هذه الحالة لمدة قد تصل إلى ٣٠ دقيقة أو أكثر، كما تبين بأن الانتصاب يحدث تلقائياً خلال هذه الفترات وبصرف النظر عن حالة الرغبة الجنسية القائمة قبل النوم ودرجة ارضائها.

التغيرات الكيميائية:

يحدث أثناء فترات النوم الحالم الكثير من التغيرات الكيميائية، ويلاحظ هذا التغير في مقادير بعض المواد الكيميائية وفي تفاعلاتها، وخاصة المواد الكيميائية والهرمونية الدماغية، وأهم هذه هي المواد الكيميائية المرسلّة أو الناقلة للمعلومات العصبية بين خلايا الدماغ من فصيلة الامينات والمسماة الكاتي كولامين، وهي تشمل مركب الدوبامين والنورابينفرين، وقد أفادت الأبحاث

الكيميائية أن مادة الدوبامين يترايد اطلاقها أثناء فترات النوم الحالم، بينما يقل اطلاق مادة السورابنفرين خلال هذه الفترات، هذا وهناك مواد مرسلية عصبية أخرى، والتي تتفاوت مقاديرها أثناء فترات النوم الحالم بصفة خاصة، ومن هذه مادة السرتونين، والاسيتيل كولين، والغايزوستجمين، هذا ولم يتم حتى الآن ربط هذه المواد بصورة قاطعة بعملية احلم من حيث أنها تجربة عقبية، وإن كانت هنالك بعض الأبحاث التي تفيد بمثل هذا الربط وخاصة فيما يتعلق بمادة النورابنفرين التي إذا ما ارفع معدن مستواها أثناء النوم الحالم فإن له أن يؤثر في احلم بحيث يصبح انتباه الحالم أكثر تركيزاً وأكثر واقعية، وأكثر وعياً للنفس، وعلى عكس ذلك عندما يكون مستوى هذه المادة منخفضاً أثناء النوم الحالم.

إن حدوث هذه النشاطات المختلفة: حركة العين السريعة، والحركة الدماغية ونشاط العضلات للأذن الوسطى والإرتحاء العضلي، والتعبيرات الفيزيولوجية الحسية، وانتصاب القصب، والتعبيرات الكيميائية، وتزامن هذه النشاطات مع بعضها البعض خلال فترات معينة من النوم، ومصاحبة الأحلام لجميع هذه الفترات به أن يفيد بأن جميع هذه لنشاطات هي ليست بالنشاطات العشوائية، وإنما بأنها أطراف متعددة لعملية واسعة ونشطة ومتناسقة في الدماغ، وبأنها لذلك لا بد أن تخدم في مجموعها غرضاً هاماً أو أغراضاً هامة متعددة، أما ما هي هذه الأغراض؟ وما هو مدى وأهمية كل فعالية من هذه الفعاليات في تحقيقها؟! فما زال كل ذلك مما لم يتوفر العلم على الوثوق من أمره حتى الآن.

أي حوادث النوم الحالم هي الأهم؟:

تحدث جميع هذه الحوادث من أحلام ونشاطات عصبية وجسمية وكيميائية في كل فترة من فترات النوم الحالم، وإلى حد يمكن فيه تعيين الفترات الحاملة من توفر البيئة عن هذه النشاطات، وهكذا فإنه لا توجد فترة حاملة بدون هذه النشاطات، كما لا توجد هذه النشاطات بدون قيام حياة حاملة، ومن هذ الواقع تنبع بالضرورة عدة تساؤلات، ومنها: أي من هذه الحوادث والنشاطات هو الأهم؟، وما هي ضرورة كل نشاط منها للهدف الذي تحدمه الفترات الحاملة؟،

وهل وجدت جميع هذه النشاطات من أجل تمكين الفرد من أن يحلم، أو أن الأحلام وجدت كي تسهل ظهور هذه النشاطات والتي بدورها تخدم غرضاً أو أغراضاً أخرى هامة؟ مثال ذلك الرأي بأن الفرد يحلم لكي تتحرك العينان حركة سريعة ومتوافقة الإتجاه أثناء النوم، وأن في ذلك فائدة تدريبية وادامية للإبقاء على هذه الحركة أثناء اليقظة. إن تقرير جميع هذه التساؤلات ما زال مستعصياً، ذلك إنه لم يكن بالإمكان حتى الآن عزل كل نشاط من هذه النشاطات على حدة، وتعيين أثر ذلك على الفترة الحية وعلى محتواها، وما لم نستطع ذلك، فإننا سنظل جاهلين لأهمية ظهور كل نشاط من هذه النشاطات بما في ذلك تقرير المسألة الهامة وهي إذا كانت الأحلام قد وجدت أصلاً لخدمة أهداف فترات النوم الحالم وما يجري خلالها من نشاطات وفعاليات مختلفة، أو أن فترات النوم الحالم بما فيها من نشاطات مختلفة قد وجدت أصلاً لخدمة مهمة حصول تجربة الأحلام..

الفصل الثاني عشر

فترات النوم غير الحالة

فترات النوم غير الحاملة

فترات النوم غير الحاملة هي الفترات الأطول زمنياً من النوم، وهي في مجموعها تشغل حوالي نصف زمن النوم كله في الطفولة الصغيرة، ثم يزداد هذا الزمن، بينما يقل زمن فترات النوم الحالم تدريجياً بحيث يشغل النوم غير الحالم حوالي ٧٥ في المئة في سن الحداثة وللكبر وأكثر من ذلك في سن الشيخوخة، وقد افادت الأبحاث المخبرية بأن فترات النوم الحالم تتوالى مع فترات النوم غير الحالم بصورة دورية رتيبة، فكل فترة من النوم غير الحالم تليها فترة نوم حالم، وهكذا بصورة دورية كل حوالي ٩٠ دقيقة، ويتكرر ذلك من ٤ إلى ٦ دورات في نوم الليلة الواحدة تبعاً لطول فترة النوم كلها. ولما كنا قد تناولنا هذا الموضوع في سياق موضوع النوم، فإننا نكتفي هنا بإعطاء بعض المعالم الهامة من هذا الموضوع.

١ - بعد فترة قد تطول أو تقصر من العاس ومحاولة النوم، والتي تنخللها الأفكار المتداخلة وخيالات اليقظة وامتدادها إلى أحلام النعاس، فإن الفرد يندم فعلاً، كما تدل على ذلك الحركة الكهربائية الدماغية التي تصاحب حدوث النوم.

٢ - ينام الفرد لمدة تقارب الساعة والنصف، وخلال هذه الدورة الأولى من النوم فإن الفرد يمر بدرجات تزداد عمقاً من السوم، وهي على التوالي الدرجة الأولى والثانية والثالثة والرابعة، وخلال جميع درجات هذه الدورة من السوم لا يحدث الحلم إطلاقاً.

٣ - بعد انتهاء هذه الفترة الأولى من النوم غير الحالم، يجرح انائم من أعماق درجات نومه (الدرجة الرابعة)، إلى فترة نوم حالم والتي تستمر حوالي ٢٠ دقيقة، ويعقب هذه الفترة احالة فترة ثانية من النوم غير الحالم بدرجات أربعة من العمق.

٤ - تتوالى بعد ذلك فترات النوم الحالم مع فترات النوم غير الحالم، غير أنها تظهر في هذا التوالي خاصيتين هامتين، أولهما أن فترات النوم الحالم تتزايد طولاً مع الاتجاه نحو نهاية النوم، وثانيهما أن الدرجة الرابعة من النوم الحالم، ثم الدرجة الثالثة منه تخفان كلياً في النصف الأخير من النوم مما يجعل النوم الحالم أقل عمقاً في النصف الثاني من النوم منه في النصف الأول من النوم.

إن النشاطات التي لوحظت أثناء فترات النوم الحالم، لا تلاحظ أثناء فترات النوم غير الحالم، وإذا ما لوحظ بعضها فذلك يأتي بدرجات طفيفة جداً بالقياس مع نشاطات فترات النوم الحالم، وعلى العموم فإن النشاطات الجسمية الفزيولوجية أما تقل عما كانت عليه أثناء الفترات الحاملة من السوم، أو أنها عائرة أو نادرة الوقوع، مثل حركة العيين السريعة، ونشاط عضلات الأذن الوسطى، وانتصاب القضيب، وارتعاش عضلات الوجه والأطراف. ومن أهم الظواهر التي تحدث أثناء انوم غير الحالم هو أن توتر العضلات الخارجية في الجسم هو أكثر مما هو عليه أثناء النوم الحالم، كما أن هنالك زيادة في فعالية مادة السيروتونين الناقلة العصبية والتي تنهي أثناء فترة النوم غير الحالم عن الفعل الإيقاظي لمادة النورابنفرس (النورادرلين)، وهي المادة المعالة بصورة خاصة أثناء النوم الحالم.

إن من أهم المسائل التي تعرض للباحث في أمر النوم غير الحالم هو مغزى هذا التبادل الرتيب بينه وبين فترات النوم الحالم، وإذا كان هذا التبادل

وبالصورة التي يأتي عليها يحقق غرضاً معيناً وبأنه لا يمكن الإستغناء عنه والاستعاضة عنه بنظام آخر، كأن يأتي النوم الحالم على صورة فترة واحدة ممتدة، تليها فترة واحدة ممتدة من النوم غير الحالم، أو بالعكس. وهناك أيضاً مسألة الأحلام ولماذا تحدث في معظمها خلال فترات النوم الحاملة بينما لا يحدث إلا القليل منها أثناء فترات النوم غير الحالم (٧ في المئة تقريباً) ١٩. إن الأبحاث بشأن هذه المواضيع وغيرها ما زالت جارية، وهي لم تفضي حتى الآن عن نتائج حاسمة تبين بوضوح ما يكمن وراء هذا التوزيع في النوم إلى نوم غير حالم ونوم حالم، وتوالي الاثنتين على وتيرة واحدة ودقيقة ومختلفة النشاطات أثناء النوم. وإذا كنت الأبحاث حتى الآن لم تؤدي إلى مثل هذه النتائج الحاسمة، فإنها قد أفادت على الأقل بأن الدماغ لا يتوقف نشاطه، كما كان يظن، سواء أثناء النوم الحالم أو النوم غير الحالم، وإنما يستمر في نشاطه أثناء النوم في مجالات عديدة عقلية وحسية وعصبية، وبأن بعض أوجه هذا النشاط قد تكون في غاية الأهمية حياة الإنسان ...

الفصل الثالث عشر

الاستغناء عن النوم

الإستغناء عن النوم

النوم هو ظاهره قديمة الأصل في حياة الكائنات الحية، وفي تقدير بعض الباحثين، فإن النوم قد بدأ في حياة بعض هذه الكائنات قس حوالي ٣٥٠ مليون سنة، ومهم من يضع تاريخاً أقدم أو أحدث لهذه الظاهرة والتي يبدو بأنها أصبحت ضرورة في حياة هذه الكائنات عندما حدث فيها التطور والتحول من كائنات تعتمد على المحيط الخارجي في تمرير درجة حرارة الجسم إلى حيوانات تعتمد على تنظيم داخلي لحرارة الجسم. ويرى البعض في استمرار ظاهرة النوم في هذه الكائنات، وفي الإنسان أيضاً ماله أن يرهس على استمرار الحاجة للنوم، ويدللون على هذه الحاجة أيضاً، من الآثار الباقية عن الحرمان من النوم في الإنسان وفي الحيوانات. وهالك من يعارض هذا الرأي، ويرى دلاً من ذلك بأن النوم قد كان يخدم أغراضاً هامة تعين على ابقاء في الماضي لسحيق، عبر أنه ليس بنوم مثل هذه الوظيفة في الزمن الحاضر، وهو بذلك ظاهرة فائضة عن الحاجة الباولوحية، وبأنه رسالة لا شأن لها في الحياة الإنسانية، وربما في حياة بعض الكائنات الحية الأخرى التي ما زالت تنام وهم

يدللون على وجهة نظرهم من أن تحارب الحرمان من النوم على الإنسان لم تحدث من الآثار الضارة ما هو متوقع من ظاهرة إنسانية عامة وثابتة كالنوم .

إن اتخاذ موقف ما من الجدلية لا يمكن أن يستند على المنطق النظري، والسبيل الوحيد لاقرار الأمر لا بد أن يأتي فقط عن طريق محاولة الحرمان من النوم بصورة دائمية وملاحظة ماذا يحدث نتيجة لذلك، وإذا ما كان بإمكان الإنسان المحروم من النوم البقاء والأداء بصورة طبيعية بدون نوم؟! والبيانات المتوفرة حتى الآن تشير إلى أن آثاراً جسدية ونفسية وسلوكية وحتى عقلية تحدث نتيجة احرامان من النوم لبضعة أيام بصورة متواصلة. كما انضح من تجربة على طالب متطوع في السابعة عشرة من عمره والذي ظل مستيقظاً ٢٦٤ ساعة متواصلة، والذي ظهرت عليه أعراض من الإنفعال. وغشاوة البصر والنطق غير الواضح، والنسيان، والإرتباك وفقدان المقدرة على التحقق من هويته الذاتية، كما حدثت عنده بعض الهلاوس ومظاهر السلوك العشوائي في نهاية اليوم العاشر من حرمانه من النوم. إن هذه التجربة وغيرها من التجارب المماثلة تظهر بأن في احرامان من النوم ضرراً وإن لم يكن هذا الضرر عظيماً ودائماً. ذاك أن هذه الأعراض تزول بسرعة بعد نوم ليلة واحدة تلي الحرمان، غير أن هذه التجارب لا تبرهن بالضرورة لا على ضرورة النوم وعدم إمكانية الاستغناء عنه، كما أنها لا تبرهن العكس، وهو أن احرامان من النوم لا يؤدي إلى نتائج عظيمة الضرر، وهو بذلك، أي النوم، لا يكون ضرورة حياتية للإنسان، وبأن بالإمكان الاستغناء عنه، فآثار الحرمان من النوم قد لا تكون ناجمة عن الحرمان من حاجة أساسية إلى النوم، وإنما قد تكون بسبب إيقاف حالة طويلة الأمد من التكيف والتعود على عادة النوم، وإذا صح ذلك فإن الحرمان من النوم قد يكون أشبه بحرمان المدمن أو المتعود على المخدرات والعقاقير مما تعود وتكيف عليه جسدياً ونفسياً، ومن ناحية أخرى فإن الأعراض المحدودة التي تنجم عن الحرمان حتى أحد عشر يوماً من الحرمان، لا يمكن اعتبارها دليلاً على عدم أهمية النوم ومن أن بالإمكان لذلك الاستغناء عنه. إذ لا بد من مد الحرمان إلى أقصى مدة زمنية ممكنة لمعرفة الآثار الكلية

والنهائية التي يمكن ان تنجم عنه ، أما الحكم على ضرورة النوم من آثار الحرمان لبضعة أيام فقط ، فانه قد لا يدلل على أكثر من الحرمان الجزئي والمحدود ، والذي قد لا يتعدى استنفاد المخزون من قابلية التحمل للحرمان . ومن البديهي أن الاستمرار بالحرمان من النوم حتى النهاية هو أمر يتعذر التطبيق في الإنسان ، لأسباب إنسانية وقانونية تحول دون هذا التطبيق . كما أنه قد يكون متعدياً بسبب إمكانية تعويض الفرد عن حرمانه من النوم ، بالوقوع في حظرات عديدة وقصيرة من النوم العميق التي يصعب رصدها ومعها .

لقد أمكن إجراء التجارب الحرمانية من النوم على حيوانات مختلفة ولمدد متقاربة من الزمن ، وقد افادت بعض هذه التجارب بأن الحرمان لمدد طويلة من النوم ، يؤدي إلى موت الحيوان ، وقد تبين أيضاً بأن آثار الحرمان من النوم تتناسب مع عمر الحيوان ، وهي ملاحظة ادركت في التجارب الإنسانية أيضاً ، فكلما كان الفرد صغيراً كلما كان تحمله للحرمان من النوم أكبر ، ولهذا أن يدلل على أن لمرونة الجهاز العصبي (الدماغ) أثر مقرر للمقدرة على تحمل الحرمان ، كما أن له أن يشير إلى أن التعود والتكيف على النوم بتزايد مع تزايد نمو الدماغ وتزايد العمر ، ولهذا أن يوه بأن بعض رمن النوم هو فائض عن الحاجة وبالتالي يمكن الاستغناء عنه

في رأي بعض الباحثين أن في النوم ضرورة ، غير أن الزمن الذي نقضيه في نومنا كل يوم يعيى عن سد حاجات هذه الضرورة . وبأننا ننام لمدد أطول مما يقتضي ، بسبب تعودنا على نوم أطول من حاجتنا . وهو التعود الذي نشأ في الأصل عن الربط بين النوم وبين ساعات الليل الطويلة ، وقد اجريت تجارب عديدة للحرمان الجزئي من النوم ، بحيث يسمح للفرد بالنوم لمدة ثلاث ساعات في اليوم ، بدل السبع أو الثماني ساعات المعتادة ، وقد تبين من هذه الدراسات بأن بالإمكان انقاص زمن النوم الحالم ، ومن هذا يتضح بأن الزمن الذي يقضي في الدرجة الرابعة من النوم غير الحالم ، والزمن الذي يقضي في النوم الحالم ، هما أهم لفترات التي يحتاجها الواحد في نومه ، وقد تأيد هذا الإستنتاج من أن الحرمان من الدرجة الرابعة من النوم يؤدي إلى التعويض عنه مباشرة ، وبصورة كافية في

نوم الليلة الواحدة التالية، أما الحرمان من النوم الحالم فإن التعويض عنه يتم خلال عدد من الليالي التالية بزيادة زمن النوم الحالم، وقد يكون في هذا دلالة على أن الحرمان من نوم الدرجة الرابعة من النوم غير الحالم، هو الأهم في ظاهرة النوم، ولهذا يحدث التعويض عنه مباشرة وبصورة كاملة أثناء نوم الليلة التالية ..

إن الإكتفاء بساعات أقل من النوم هو أقل صبراً أو تأثيراً سلبياً على أولئك الذين ينامون من طبيعتهم لساعات قليلة (قصيري النوم) أما الذين من طبيعتهم النوم لمدة طويلة فإن انقاص ساعات نومهم إلى الحد الأدنى المفترض، وهو ثلاث ساعات، فإنه لا يتلائم مع حاجاتهم للنوم وهناك عوامل أخرى غير ذلك لها أن تؤثر في مدى المقدرة على الإستعداد، عن بعض زمن النوم، ومن هذه العوامل الضغوط النفسية، والقلق، والإجهاد، وعدم استقرار الوضع الحياتي، وكلها لا تسمح بالإسغناء عن معدل النوم المألوف، إن لم تدفع إلى زيادة هذا المعدل. ومن العوامل الأخرى المؤثرة هي التغيرات الحادثة في عمل الفرد وفي نمط حياته، وفي حياته العاطفية، كالغضب والاكتئاب وإرهاق والقلق ...

إنه يبدو من الصعب التأكد من المقدار أو المقادير الزمنية لحاجات الإنسان من النوم، وتقرير الحد الأدنى لهذه الحاجات، ذلك أن هنالك فروقاً شخصية بين الأفراد في هذا الشأن. وبعض هذه الفروق يعود إلى طبيعتهم البيولوجية الخاصة، أو لطبيعتهم النفسية وبعضها يعود إلى ظروف حياتهم، والبيئة الجغرافية أو الاجتماعية التي يعيشونها، ولهذا فإن لكل واحد حده الأدنى من زمن النوم والذي ربما لا يستطيع الحياة الفعالة بدون الإلتزام به، والمعتقد هو أن هذا الحد الأدنى لا يقل عن أربعة ساعات في اليوم الواحد عند الغالبية العظمى من الناس. هذا وهالك كما يبدو مستوى آخر دون هذا الحد الأدنى من النوم، والذي يستطيع الفرد فيه المقاء في حالة جسمية سليمة، غير أنه لا يستطيع الأداء الكامل لنشاطاته الجسمية ولعاطفية إذا ما استقر عليه لفترة طويلة من الزمن، كما أن هنالك مستوى ثالثاً دون ذلك والذي قد يشعر فيه الفرد

بأنه قادر على الأداء كإنسان، غير أنه لا يشعر بالراحة في ذلك المستوى .
وهناك أخيراً المستوى الرابع والأخير، وهو الحد الأقصى الذي يستطيع فيه
الفرد انقاص زمن نومه، ويمثل هذا الحد الحاجة الأساسية للنوم، والتي لا يمكن
انقاصها دون ذلك بدون الاضرار جسماً ونفسياً بالفرد، ولعل لكل فرد مثل
هذه المستويات، والتي لا تتساوى بالضرورة بين فرد وآخر، إذ أن لكل فرد
طبيعته البايولوجية الخاصة، وله حياته النفسية وظروفه وتجاربه الخاصة، والتي لها
أن تؤثر في تعيين هذه المستويات وتقرير النتائج المترتبة على الإخلال بها .

الفصل الرابع عشر

النوم القصير والنوم الطويل

النوم القصير والنوم الطويل

ينام معظم الناس النامس والدير يتمتعون بحالة طبيعية من الصحة الجسمية والنفسية ما معدله ٦ إلى ٨ ساعات في اليوم الواحد، ويحافظ الفرد عمة على طول زمن نومه في حدود ضيقة من التفاوت إلا إذا اعترض حياته ما يستوجب تغيير ذلك من عمل أو سفر أو مرض وغيرها من الطوارئ المستجدة، غير أن هنالك نسبة من الناس ممن ينحرفون عن هذا المعدل اعتيادياً فمنهم من ينتجه نحو الحد الأدنى من النوم والذي يقع إحصائياً في حدود $1/2$ ساعة، أو يتجه نحو الحد الأعلى من النوم والذي يقع في حدود $1/2$ ١٠ ساعة يومياً. ويطلق على الفئة الأولى فئة قصيري النوم، وعلى الفئة الثانية، فئة طويلي النوم. هذا وهالك بعض الحالات التي ينام فيها البعض لمدة ساعتين أو ثلاث في اليوم بصورة دائمية مع تمتعهم بالنشاط الكامل والحوية والإنتاج، وهالك أيضاً بعض الحالات القليلة التي أخرج فيها عن نوم أصحابها لمدة ساعة فقط في اليوم. وبدون ظهور أية آثار سلبية تذكر على المدى الطويل. هذا وهالك بعض الإدعاءات الفردية بعدم النوم كلياً، غير أن الملاحظة والفحوص الاختبارية لم

تؤيد مثل هذه الإدعاءات. ومن الجانب الآخر هنالك من يتجاوز الحد الأعلى الطبيعي للنوم. وبزيادة ساعة أو عدة ساعات على هذا الحد (١٠ ١/٢ ساعة) وبدون أية عواقب سلبية على الصحة، وقد تكون هذه الزيادة نوماً فعلياً بالمعنى الفيزيولوجي للنوم، غير أن الملاحظة الدقيقة على بعض المتجاوزين لهذا الحد الأعلى، تبين أما أن النائم يستقظ مرة أو أكثر خلال نومه الطويل، أو أنه في بعض ساعات نومه هو في حالة بين اليقظة والنوم، فلا هو مستيقظ كلياً، ولا هو نائم كلياً.

إن إتجاه بعض الناس نحو التمتع بنوم قصير وآخرين إلى التمتع بنوم طويل، وبصورة تكاد تكون ثابتة ومثلية لنمط نومهم، قد أثار الإهتمام بصدد أسباب هذه الظاهرة. والتي فسرت على أسباب عدة. ومن العوامل التي افترضت كأسباب لها هي الخصائص البايولوجية للفرد والتي تتضمن الطول لزمني للدورة السرقادية بجزيئها: اليقظة والنوم فهذه الدورة من طبيعتها أن تقرر النسبة الزمنية لكل من فترة اليقظة والنوم. وهو تقرير يفرض نفسه على زمن النوم، وفي حدود مقاربة، ويظل مثل هذا التقرير قائماً مدى الحياة وإن كان له أن يتأثر بفعل عوامل أخرى. ومن العوامل الأخرى المؤثرة في زمن النوم بصورة ثابتة هي خصائص الشخصية، والحالة النفسية للفرد، وخصائصه الجسميه. وما تطبع عليه بحكم العادة، واخلفية الاجتماعية التي يعيش في ظلها، وبدرجات أقل تأثراً، بسبب طسعة العمل والنمط الزمني المسبع في أدائه.

لقد أجريت بعض التجارب للمقارنة بين الناس من الذين ينامون لمدة طويلة، أو الذين ينامون لمدة معتدلة، وقد شملت هذه التجارب ملاحظة حالتهم الجسميه، ونتائج المحوص المختبرية ووظيفة العدة الدرفيه وردود الفعل النفسية والسلوكية، وفعاليتهم في العمل وغيرها من مجالات البحث. ومن هذه الدراسات دراسة تمت على ثلاثة مجاميع من الناس، كل مجموعة منها تتصف على التوالي بنوم طويل أو قصير أو معتدل. وتبين من هذه الدراسات النتائج التالية:

أولاً: إن الذين ينامون لفترات أطول من الحد الأعلى للمعدل، فإنهم يعانون أكثر من غيرهم في الفئتين الآخرين من العصية، والقلق، والاضطراب

في المزاج، والعزلة الإجتماعية، وهم أقل من غيرهم حضوراً اجتماعياً ومرونة وتسامحاً في تعاملهم مع الغير.

ثانياً: إن الدين ينامون لمدة أقصر من الحد الأدنى للمعدل، هم على العموم أكثر طاقة ونشاطاً وأكثر حضوراً وتحسناً اجتماعياً، وأكثر مرونة ورضى عن أنفسهم وعن حياتهم، وكانوا بصورة عامة خالين من الهموم والإضطرابات النفسية، كما أنهم ابدوا مقدرة أعظم في تجنبهم للمشاكل، وفي اشغال أنفسهم، وفي مقدرتهم على تجاوز الواقع ومشاكله.

ثالثاً: أفراد فئة النوم الطويل كانوا بصورة واضحة أكثر اظهاراً لمظاهر انشغال البال والقلق، كما كانوا أكثر انصرافاً للتفكير بأمور حياتهم الخاصة، وبأمور العالم بصفة عامة، مع معاناتهم لحالات عدم الإستقرار، وصعوبة التكيف على وضع معين، وكأنهم بذلك في حاجة إلى برجة جديدة لحياتهم في كل يوم، وهم بذلك على خلاف قصيري النوم، والذين يبدون وكأن حياتهم مبرجة سلفاً وبصورة توجب التبديل وخلاصة هذه التجربة، هو ما يبدو من أن بعض الناس وخاصة أولئك الذين يعانون من حالة مزمنة من القلق وانشغال البال، فإنهم يحتاجون إلى فترات أطول من النوم بصورة عامة، وإلى فترات أكثر زخاً من النوم الحالم خلال النوم، وهو أمر له أن يدل على أن النوم الحالم يخدم غرضاً أساسياً في حياة هؤلاء الناس وذلك بمساعدته على استعادة الدماغ والعقل حالتها الطبيعية، وبعد تعرضهما لفعل الإجهاد والقلق والهم اليومي.

لقد قام آخرون بتجارب مماثلة، وبننتج متباينة، فمنهم من لم يجد أية فروق واضحة من جسمية أو نفسية بين ذوي النوم الطويل والذي يزيد عن المعدل، وذوي النوم الوسط والذي لا يزيد عن المعدل، وأولئك الذين ينامون مدداً تقل عن هذا المعدل، ومن الباحثين من لم يلاحظ فروقاً تذكر بين طويلي النوم وقصيري النوم إلا فقط في الحالات المتطرفة من الفئتين، والذين واطبوا على غط نومهم لسنوات طويلة.

الفروق بين طويلي النوم وقصيري النوم:

أفادت الدراسات العديدة وجود لكثير من الفروق بين طويلي النوم، وبين قصيري النوم، والمقارنة بين الفئتين لا تدلل بالضرورة على وجود اختلاف جذري بين الفئتين من حيث الصحة العامة بجزيئها الجسمي والنفسي، أو من حيث المقدرة العقلية أو الإنتاج، أو الأداء الخلاق، ومع ذلك فإن لهذه الفروق لزمنية أن تكون في الكثير من الحالات مؤشراً عن شخصية الفرد وعن حالته النفسية، وحتى عن أدائه في العمل، وفي الحياة الاجتماعية. وفي ما يلي ملخص لأهم الفروق التي ظهرت من البحوث المقارنة على الفئتين.

| أصحاب النوم القصير | أصحاب النوم الطويل |
|-------------------------------------|--|
| معدل النوم ٥,٦ ساعة | معدل النوم ٩,٧ ساعة |
| أحد الأدنى ٤ ساعات | والحد الأقصى ١١,٨ ساعة |
| تفصل مدد فترات النوم الخلد | تطول مدد فترات النوم الخلد |
| معدل عدد فترات النوم الخلد ١,٧ فترة | معدل عدد فترات النوم الخلد ٢,٨ فترة |
| هذه الأعراض أقل وورداً | أكثر قلقاً وعصبية، مراجع غير طبيعي واكتئاب |
| أقل انطوائية، وأكثر سعادة | أكثر انطوائية وأقل إساطية |
| أكثر تحملاً للانقاص في راس النوم | أقل تحملاً للانقاص في راس النوم |
| مستوى أعلى للنشاط | مستوى النشاط أقل |
| أكثر عنفاً وعدوانية | أقل عدوانية |
| أكثر طموحاً | أقل طموحاً |
| أكثر حصوراً اجتماعياً | أقل حصوراً اجتماعياً |
| أكثر تحملاً للجهد | قابلية تحمل الجهد أقل |
| مرونة أعلى في التعامل | قليل المرونة في التعامل |
| الإكتئاب أقل | الإكتئاب أكثر قليلاً من المعتاد |
| ثقة أعلى بالنفس | نقص في الثقة بالنفس |
| أقل هدوءاً | أكثر هدوءاً |
| أقل العزالية | أكثر العزالية |
| نقل المعاناة النفسية | تكثر المعاناة النفسية |
| | (ليست مرضية بالضرورة) مثل القلق |
| | والاضطراب الجنسي |
| تقل همومهم ويقل تفكيرهم بالمشاكل | تكثر مشاعرهم بالهموم، والتفكير بالمشاكل |
| | الشخصية والاجتماعية والسياسية |
| يواطون على محالات عملهم | يتقنون في محالات العمل تكرار اعظم |
| أكثر توافقاً في ميوله وأحاطاته | العرد غير متوافق في ميوله مع الميول |

مع ما هو قائم في مجتمعه

والإجتماعات القائمة في مجتمعه وهو
كثير الإسفاف للحياة الإجتماعية والسياسية
بصورة عامة

أقل ارتباطاً

أقل ارتباطاً في حياته بصورة عامة

نقل شكاوهم من الآلام

تكثر شكواهم من الآلام

يبدو وكأنه مرمج سلفاً وبصورة دائمة

في حاله مستديمه من اعاده ابرجة لحياته

أقل ميلاً للكذب

أكثر ميلاً للكذب

يتضح من هذه الفروق بأن قصيري النوم بالنسبة لطويلي النوم، هم أكثر نشاطاً وفعالية وأكثر طموحاً، وتخذاً للقرار، وأكثر رضى عن أنفسهم وحياتهم، وأكثر اجتماعية، وهم قليلي التشكي بشأن دراستهم وظروف حياتهم، ومن وضع المجتمع وحتى العالم، وآراءهم الإجتماعية والسياسية تتوافق عادة إلى حد كبير مع الوضع القائم في مجتمعاتهم، وهم يتصفون بالإنفتاح وقلة القلق كما أنهم قلما يسمحون بالهموم كي تدخل تفكيرهم ولا يداعبون تأمل المشاكل، وهم شعلون أنفسهم بصورة دائمية بفعالية أو أخرى وقلما يعانون من مشاكل نفسية، ويتضح من هذه الخصائص أن قصر النوم يتوافق عادةً مع مقومات أفضل في الشخصية ومع حياة نفسية وإجتماعية وإنتاجية أفضل، ليس فقط بالنسبة مع طويلي النوم، وإنما بالنسبة للدين يامون نوماً معتدلاً من الناحية الرمزية، وهم معظم الناس. ولهذا أن يدلل بأن النوم وإلى حد ما، هو أقل ضرورة أو فائدة لصاحبه مما كان يظن، بينما طويلي النوم فإن نومهم الطويل يرتبط بحياة مهمومة، مليئة بالصراعات، وكثرة التغير في الوضع الحياتي، مما يضطرهم إلى الإعادة مستمرة لبرجة حياتهم

الفصل الخامس عشر

الحرمات من النوم

الحرمان من النوم

الحرمان من النوم هو الإنقاص من مدة النوم الطبيعي للفرد، والذي قد يكون حرماناً كلياً أو جزئياً، وقد يكون في بداية النوم أو خلاله أو آخره، وقد يكون خلال يوم الليل أو قبولة اليقظة، وقد يكون محدود الزمن، وقد يكون متكرراً وطويل الأمد. وفي كل حالة لا يمكن فصل مفهوم الحرمان عن شعور الفرد به، كما لا يمكن فصله عن النمط المعتاد للفرد في نومه ويقظته، والذي يتضمن مدة النوم الذي اعتاد عليه ودرجة عمقه.

إن الحرمان من النوم، وبأي شكل من الأشكال التي ورد ذكرها، له أن يحدث لسبب أو آخر من أسباب كثيرة ومختلفة، منها الإصابة بمرض أو علة جسمية أو نفسية أو عقلية. ومنها دواعي القلق والهم، وضرورات العمل والسفر والدراسة، والتي لها أن تخل ولو إلى حين بمواعيد النوم ومدده وعمقه. ومن الأسباب الأخرى استعمال العقاقير وخاصة المسشطة أو المسبهة منها أو العود عليها ثم التوقف عن استعمالها، وكذلك استعمال الأدوية المهدئة والمخدرة والمنومة والتي لها أن تحدث أيضاً حالة من التعود أو الإدمان وبذلك تمنع النوم إذا ما توقف

المرد عن استعمالها، وهنالك بطبيعة الحال الحرمان من النوم الذي يحدث لأعراض تحريرية أو في حالات الطوارئ العارضة في حياة الفرد والتي لها أن تطول زمناً.

إن الآثار الناجمة عن الحرمان من النوم تتفاوت بصورة عامة تبعاً لمعدل العديد من العوامل، ومنها عمر الفرد، ونمط شخصيته ونومه، ومدى حاجته الطبيعية للنوم، والضرورات الآتية له، إضافة إلى طبيعة وأهمية العمل الذي يقوم به والذي قد يكون السبب في حرمانه من النوم وتختلف ردود فعل الحرمان بصورة تناسب مع طول أمده، كما أنها تعتمد إلى حد بعيد على نوعية الحرمان وفيما إذا ما كان كاملاً أو جزئياً، وإذا ما كان في الجزء الأول أو الأخير من لوم، وفيما إذا شمل النوم بفترة الحاملة وغير الحاملة، أو اقتصر فقط على الحرمان من النوم الحالم، أو من النوم غير الحالم، كما أن هنالك فروقاً في الحرمان من النوم تبعاً للدرجة التي يصيبها الحرمان من درجات النوم غير الحالم أو من بين فترات النوم الحالم عبر مراحل النوم.

نتائج الحرمان من النوم الكامل:

لحرمان من النوم الكامل، معناه الحرمان الكلي من النوم: يحزني النوم الحالم وغير الحالم، وهو حرمان من النوم كله من بدايته وحتى نهايته ونتائج مثل هذا الحرمان تختلف بين فرد وآخر بسبب الفروق بين شخصياتهم، وبسبب غيرها من العوامل المؤثرة. كصبيعة العمل الذي يقومون به، وأهميته بالنسبة لهم، وصول مدة الحرمان، وهنالك كثيرون كما هو معروف، ممن دأبوا على نفي وقوعهم في النوم، ولو لدقيقة واحدة، غير أن الملاحظة أفادت بعير هذا الإدعاء، ولهذا لم يكن هنالك بد من إجراء تجارب اختبارية لرصد حالات الحرمان من النوم بالوسائل العلمية والتي تثبت حدوث هذا الحرمان من الواحي الفيزيولوجية. وقد أجريت مثل هذه التجارب على عدد من المتطوعين ولمدة مختلفة من الحرمان، غير أن الصعوبة الرئيسية التي تواجه مثل هذه التجارب تكمن في حدودها الزمنية، إذ أنها تتحدد بالضرورة في عدد قليل من الأيام، ولا يمكن

مدها إلى مدى غير محدد كما هو الحال في تجارب الحرمان من النوم في الحيوانات اسحريبيه كالقنار والقطط والكلاب، وذلك حشية حدوث أضرار لا يمكن إرجوع عنها والتي قد تنتهي بموت لفرد.

إن لتجارب الاختباريه لدراسة تأثير الحرمان من النوم مهما بدت دقيقه، إلا أنها ما زالت تعاني من بعض نواحي النقص الهامة. ومن أهم هذه النواحي أن نتائج الاختبارات فيها لكثير من التفاوت والاختلاف في السائج بين الباحثين، ثم إن تأثير الحرمان في ظروف اختبارية محددة له أن يؤدي إلى نتائج في المحروم تختلف عن نتائج حرمانه من النوم في بيئة وفي ظروف حياتية مألوفة ولسبب آخر من الأسباب التي ها أن تمنع الفرد من النوم، وهناك ما أشرنا إليه آنفاً من التحديد المعمول به على من الحرمان التجريبي من النوم والذي يتوقف بالضرورة عند حدود الشعور بوقوع الضرر على صاحبه. وهناك أخيراً الفروق بين الأفراد الذين يتعرضون لاختبارات الحرمان، سواء كانت هذه الفروق نفسية أو جسمية. إضافة إلى ما هو قائم من الفروق بين ظروف حياتهم وعملهم وارتباطاتهم وأنماط نومهم، وعمرهم من العوامل المفرقة والتي لها أن تحدث فروقاً جوهرية في نتائج الحرمان من النوم.

لقد أفادت التجارب الاحصائية بحرمان الكامل من النوم بعض السائج التي ينفق معظم لباحثين على الأخذ بها، وأهمها هي

أولاً: إن الحرمان من النوم لمدة كافية يؤدي إلى حالة مركزيه في الدماغ سمل في هبوط درجة الاستجابة للإثارات العصبية، ويصاحب ذلك تحول في الحركة الكهربائية الدماغية من ذبذبه موجات (ألفا) الطبيعية أثناء اليقظة، إلى ذبذبه موجات (بيتا) التي يقل وحودها في حالات اليقظة الطبيعية.

ثانياً: يقترن الهبوط في الإثارة العصبية للدماغ أحياناً بارتفاع في نشاط اجهزة لعصي اندائي، ومن نتائج ذلك الإبطاء في سرعة استنفس وفي نبض القلب.

ثالثاً: هنالك نتائج متعددة في المجال النفسي بسبب الحرمان من النوم، غير أن هذه النتائج تعتمد على طبيعة العمل الذي يقوم به الفرد المحروم من النوم،

وبذا ما كان هذا العمل ممتعاً أو مملاً لصاحبه، أو إذا ما كان العمل موجهاً بصورة ذاتية من صاحبه، أو موجهاً من غيره وبصورة رونية، ميكانيكية. فالدين يجرمون من النوم وهم يقومون بعمل خارج عن إرادتهم الشخصية ويتسم بالروتينية والميكانيكية، فإنهم يتأثرون سلبياً أكثر من غيرهم من الموجهين ذاتياً نحو أعمالهم. وتبين أيضاً بأن الأعمال التي يقوم بها الفرد والتي تتطلب الملاحظة والرصد ودقة الإنتباه فإنها تتأثر بصورة أشد في حالة الحرمان من النوم في أولئك الذين لا تتطلب أعمالهم مثل ذلك، وهكذا فعلى العموم فإن الحرمان من النوم يؤدي على المدى القصير إلى حدوث انخفاض في قوة الإنتباه وفي النشاط العام، كما أنه يزيد في إمكانية حدوث شعور الإرتباك.

وفي الحالات الطويلة المدى من الحرمان من النوم، فإن لها أن تؤدي إلى اضطراب الشعور، وقد كان يعتقد في الماضي بأن الحرمان من النوم لبضعة أيام، فإنه يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية ودائمة في الدماغ، غير أن هذه استنتاجات قد وردت في نتائج تحارب الحرمان على الحيوانات، ومثال ذلك، أن الكلاب الصغيرة تموت بعد فترة ٤ إلى ٦ أيام من حرمان الكامل من النوم، وفي الكلاب الكبيرة بعد ١٣ يوم من الحرمان، ومثل ذلك في الحيوانات التجريبية الأخرى. ومن لأعراض الجسمية الأخرى التي تظهر في الإنسان بعد فترة أيام من الحرمان الكامل، هو الهبوط في مقوية (توتر) العضلات. وفي المقدرة على انتصاب القامة، كما يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في درجة الحرارة، وحدث بعض التغير في المكونات الكيميائية للجسم.

وفي الحالات التي حدث فيها الحرمان من النوم لمدة معقولة من الزمن، فقد ظهرت بعض الأعراض التالية. والتي تفاوتت بين الأفراد في شدتها وفي زمن ظهورها، وهذه الأعراض هي. التناقص التدريجي في القوة العصبية، والتغير في منحني درجة الحرارة مع الميل للهبوط، والهبوط في استجابات اجهزة العصبي السمبثاوي، والتغير في المكونات الكيميائية في الجسم. ولهذا السبب فإن المنشطات للجهاز العصبي السمبثاوي مثل مركبات الكسدرين والبنزدريسن والريتالين والري اكتفان، فإنها تؤدي إلى عكس الأعراض الناجمة عن الحرمان، ولكن

بصورة مؤكدة. ومن الأعراض النفسية الكثيرة الحدوث هي: التناقص في المقدرة على أداء المهام التي تتطلب أكثر من ١٠ إلى ١٥ دقيقة من الانتباه، والنقص في دقة وزمن أداء المهام اليدوية. وتزداد الأخطاء الواقعة في أداء الوعين من المهام خاصة المهام المملة والروتينية، أو التي تتطلب زمناً طويلاً لأدائها، والتي لا تتوفر الحوافر بشجعة على إنجازها، وقد أفادت بعض التجارب بأن إنقاص النوم إلى ٣ ساعات من النوم أو إلى ما دون ذلك فإنه يؤدي إلى نقص في المقدرة على القيام بالعمل. ومن الأعراض التي ظهرت بسبب الحرمان، هي التأثير على عمليات التذكر والتعلم، فالمعروف بالتحربة أن ما يتعلمه الإنسان أو يكتسبه من معرفة ومعلومات في المساء فإنه يستقر في ذهنه في صباح اليوم التالي إذا ما نام لمدة كافية، غير أن هذا يحفظ أو الاستقرار في الذهن له أن يقل كثيراً إذا ما أصيب الفرد بالأرق أو امتناع النوم لسبب أو آخر. ومن الأعراض الأخرى التي يمكن أن تحدث، خاصة مع تطاول زمن الحرمان، هي: الأوهام الحسية (لسرابيه). والهلوس البصرية والسمعية، والنقص في المقدرة على الاحتفاظ بخط متواصل الاستقامة من التفكير، وصعوبة الربط بين الأفكار، وسرعة الإنفعال والغصبة، والسلوك المضاد لمجتمع، والعجز في التركيز على موضوع معين، والنقص في الانتباه، وفي المقدرة على التخلص من العوامل المشتتة للانتباه. وقد يؤدي الحرمان إلى نقص في مقدرة الفرد على الاحتفاظ بقواه الدفاعية النفسية الداخلية، مما يسهل ظهور مظاهر بدائية أو مكبوتة من السلوك مما لا يوافق مع ما عرف عن الفرد في حياته لاعتياده.

إن التحارب الاختبارية (والتي سيلي ذكر بعضها) على الإنسان والحيوان تبين بوضوح أكثر آثار الحرمان من النوم عصبياً وجسماً ونفسياً وعقلياً. وربما حياتياً على الشخص المحروم من النوم كساً وللمدة الكافية من الزمن، غير أن هذه التجارب غير قاطعة في نتائجها وغير متماثلة عند جميع الباحثين، وهالك من التجارب التي يعارضها في النتائج، وقد حصص أحد الساحثين والذي استعرض سجل الاختبارات التي أجريت حتى الآن، إلى القول «بأن تأثير الحرمان من النوم هو في أنه يدفع الفرد لكي ينام» ولعل في هذه الخلاصة تبسيط عظيم لهذا

الموضوع الهام، وفيها ما لا يتوافق ليس فقط مع نتائج بعض التحارب الإنسانية والحيوانية للحرمان، وإنما أيضاً مع التجربة الإنسانية الهائلة والمتواصلة عن أثر الحرمان من النوم. هذا ويقتضي أن نشير إلى أن أي حرمان ذاتي أو اختياري للحرمان من النوم مهما كان معزراً بالأسانيد، فإنه لا ينبغي أن يكون الفرد قادراً، وحتى بدون وعيه وإرادته على استراق بعض خطوات قصيرة من النوم بين الحين والآخر، ولهذه اللحظات على قصرها أن تعوضه عن أهم ما يحتاجه في نومه

الحرمان الجزئي من النوم.

الحرمان الجزئي من النوم هو على نوعين، فهو إما يكون حرماناً زمنياً، أو حرماناً في بنية النوم. فالحرمان الأول، الزمني، هو لإنقاص من المعدل المألوف لزمّن نوم الفرد، وفي حدود تتجاوز حدود التراوح لطبيعي، وهذا الإنقاص أن يحدث في بداية النوم أو خلاله، أو في نهايته، وله أن يحدث في فترة واحدة، أو أن يتكرر لفترات قصيرة متقطعة عبر النوم. أما الحرمان في بنية النوم، فهو يعني الحرمان من أي من جزئيه: الحالم أو غير الحالم، وهذا الحرمان أيضاً قد يكون كاملاً بحيث يشمل جميع فترات النوم لحلم، أو جميع فترات النوم غير الحالم، وقد يكون جزئياً بحيث يشمل فترة كاملة أو أكثر من اليوم الحالم، أو يشمل فترة كاملة من النوم غير الحالم بدرجاتها المختلفة، أو يقتصر على درحة أو أكثر منها.

إن الحرمان الجزئي من النوم قد يقع على أي من شقي اليوم: الحالم وغير الحالم، أو الاثنين معاً إذ ما امتد لساعة أو أكثر من الزمن، وأثار مثل هذا الحرمان طعيفة على العموم إلا إذا امتد هذا النوع من الحرمان لأيام عديدة، خاصة في أولئك الذين تطبعوا نفسياً على غط معين من النوم، والذين يجدون في إنقاص نومهم ولو لساعة واحدة مؤشراً خطراً في حياتهم، غير أن أهم ما يعنى به الباحثون هو موضوع التفريق بين الحرمان من النوم الحالم والحرمان من النوم غير الحالم، فالوصول إلى مثل هذا التفريق له أن يبرهن على أهمها في حياة الفرد وفي نومه، أهو النوم الحالم، أو النوم غير الحالم وهو برهان يتعذر الوصول

إليه عن طريق دراسة نتائج الحرمان من النوم كله، كما يتعدر الوصول إليه من دراسة محتوى الأحلام وتفسيرها

لقد اعتمد البحث المقارن في أثر الحرمان من النوم الحالم والنوم غير الحالم وضع الأفراد لخاضعين للاختبار في ظروف اختبارية ملائمة مع الرصد الكامل للعمليات الفيزيولوجية والجسمية والسلوكية أثناء النوم، وتمت إفاقتهم من فترات النوم الحاملة أو النوم غير الحاملة ولمدد وأزمان لفترات، ولأيام الحرمان التي تقتصبها كل تجربة، وقد جاءت هذه التجارب ببعض النتائج التي تظهر وجود فروق بين الحرمان من كل من نوعي النوم بالنسبة إلى النوع الآخر. ومع أن نتائج هذه التجارب ما رلت غير قاطعة، ومع أنها تختلف أحياناً بين باحث وآخر، فإن هالك درجة من الإتفاق حول مصمون هذه الفروق بين الحرمان من النوم الحالم والنوم غير الحالم. ولما كما ستناول هذا الموضوع شيء من التفصيل عند البحث في موضوع الأحلام، فإننا سنقتصر الآن على إعطاء خلاصة مختصرة عن الحرمان من كل حانة من هاتين الحالتين للنوم وهما يقتضي أيضاً الإشارة إلى أنه ما زال من الصعب الجرم بصورة قاطعة بأن الحرمان الحادث يقع فقط على الفترة الحاملة من النوم، أو الفترة غير الحاملة، إذ ما زالت الدلائل الفيزيولوجية على كل منهما غير قاطعة كما أن الحرمان من أي من الفترتين قد يمتد ليشمل جزءاً من الفترة الأخرى، وبالعكس، ولكل ذلك أن يجعل التمييز الحد بين حالات النوم أمراً صعب المنال والتطبيق، فعملية النوم هي أكثر تعقيداً من أن تطوع كلياً وسائل البحث والرصد المتوفرة لديها بنواحيها السقية والإنسانية.

الحرمان من النوم الحالم:

يتم الحرمان من النوم الحالم عن طريق رصد بدء فترات النوم الحاملة، كما تدلل على ذلك حركة العينين السريعة والحركة الكهربائية الدماغية، وإفاقة الفرد طوال فترة أو أكثر من هذه الفترات وحسب مقتضيات التجربة الاختبارية، وقد تبين من التجارب في هذا الموضوع من الحرمان ظهور الاختلاف في النتائج تبعاً

لموقع الفترة الحاملة من النوم، أكانت في أوله أو آخره، أو خلال فترات النوم كلها، وتبعاً لطول زمن الحرمان، وللفعل عوامل شخصية أخرى.

لقد اعتقد في البداية بأن الحرمان من النوم الحالم يؤدي إلى قيام حالة من التفكك العقلي، وربما حدوث الاضطراب العقلي، كما افترض ذلك فرويد وغيره، غير أن الأبحاث الحديثة تفيد أن بالإمكان حرمان الفرد من النوم الحالم لوحده، أو من النوم الكلي (والذي يشمل النوم غير الحالم)، وبمدة تطول لعدة أيام وبدون ظهور أعراض تذكر. وتفيد تجارب أخرى بأن آثار الحرمان من النوم الحالم شبه آثار الحرمان من الدرجة الرابعة (الأعمق) من درجات النوم غير الحالم، ومن أهم هذه الآثار هو حدوث الخمول الجسمي، والذي يبدو أكثر شدة في حالات الحرمان من الدرجة الرابعة من درجات النوم غير الحالم منه في الحرمان من النوم الحالم. وتبين التجارب بأن محاولة حرمان الفرد من النوم الحالم تؤدي إلى زيادة تدريجية في ميل الفرد نحو اسوم الحالم، فبعد مرور عدة أيام على مثل هذا الحرمان، فإن الفرد عندما يقع في النوم فإنه يبدأ نومه بالنوم الحالم وبدون أن يسبق ذلك فترة من النوم غير الحالم، كما هو الحال في النوم الطبيعي ومن النتائج التي لاحظها الباحثون على الدين حرمان من النوم الحالم لمدة كافية هي: حدوث حالة من عدم الاستقرار، والميل لالتهام مقادير كبيرة من الطعام، والرغبة الجامحة للاتصال الجنسي ومظاهر أشد من الانتصاب القضيبي، وزيادة في تهيج الجهاز العصبي. ومن البينات الأخرى التي أظهرتها بعض التجارب الدراسية، هي أن للحرمان من انوم الحالم أن يؤدي إلى نقص في مقدرة على تذكر بعض المعلومات في الصباح، والتي سقت الإحاطة بها قبل النوم. وعلى تذكر تجارب سابقة، وإلى تدخل في عميات لتكيف العاطفي. وتفيد استنتاجات بعض الباحثين بأن الحرمان من النوم الحالم يؤثر في المقدرة على التفكير المتفرغ أو الخلاق، كما أنه يؤثر في درجة لأداء للمهام. ومن النتائج التي أوردها بعض اساحثين أن الحرمان من النوم الحالم ينجم عنه أن المشاعر والرغبات التي كانت كامنة وبعيدة عن الوعي تصبح ظاهرة وقوية، وبصاحب ظهورها في الوعي حالة من التوتر والقلق، وهكذا يبدو بأن الحرمان من النوم الحالم يفقد

لفرد المقدرة على التنظيم والسيطرة على حياته العاطفية. هذا ويقتضي التأكيد بأن بعض الناس هم أكثر تأثراً بحرماتهم من النوم الحالم من أناس آخرين، وبأن أداء بعض المهام عندهم يتأثر أكثر من غيرهم نتيجة الحرمان من النوم الحالم.

يتضح من لبيّنات المختلفة عن الحرمان من النوم الحالم بأنها تقع في معظمها في مجال الحياة النفسية والعاطفية والعقلية للفرد، وهو واقع له أن يشير إلى أن لوظائف التي يحدثها النوم الحالم تقع في هذه المجالات، وبأن تعطيل النوم الحالم أو التدخل فيه له أن يحدث اضطراباً في هذه الوظائف

الحرمان من النوم غير الحالم:

الحرمان من النوم غير الحالم قد يقع على أي درجة من درجاته الأربع وهي الدرجات التي توجد في المرحلة الأولى والثانية من مراحل النوم (النصف الأول من النوم)، أما المراحل الباقية فإنها تتألف فقط من الدرجات الثلاث الأولى أو الدرجتين الأولى والثانية فقط. ولهذا فإن نوم النصف الأول من النوم هو أكثر عمقاً من نوم النصف الثاني، وتجارب الحرمان من النوم غير الحالم تحدث الحرمان عن طريق إفقة السائم خارج فترات النوم الحاملة، كما أن بالإمكان دراسة أثر الحرمان من النوم غير الحالم بمقارنة الحرمان من النوم ككله بنتائج الحرمان من النوم الحالم فقط. وقد أفادت الأبحاث المختلفة ببعض النتائج المدللة على آثار الحرمان من النوم غير الحالم، وهي النتائج التي قد تكون مؤشرة إلى وظيفة النوم غير الحالم، في حياة الإنسانية وفيما يلي المهم من هذه النتائج.

أولاً: الحرمان من النوم غير الحالم يؤدي إلى دافع للتعويض عما فقد منه أكثر من الدافع للتعويض بسبب الحرمان من النوم الحالم، وهذه الملاحظة لها أن تدلّ على أن النوم غير الحالم هو أكثر أساسية من الناحية البيولوجية، وعلى خلاف النوم الحالم، والذي يبدو متصلاً بالناحية النفسية من حياة الإنسان.

ثانياً: يحدث الشعور بالتعب نتيجة الحرمان من النوم غير الحالم بدرجة أكبر مما يمكن أن يحدث نتيجة الحرمان من النوم الحالم.

ثالثاً: الحرمان من النوم غير الحالم يؤدي إلى التقليل من مفدرة الفرد على تذكر الأشياء التي تعلمها قبل نومه، وهي ظاهرة تحدث بصورة أكثر وضوحاً مما قد تحدث عليه بسبب الحرمان من النوم الحالم.

رابعاً. تبين من التجارب بأن الحرمان من الدرجة الرابعة، وهي أكثر الدرجات عمقاً من النوم، يؤدي إلى رد فعل في الليلة لتالية بزيادة زمن هذه الدرجة بالذات من النوم، غير أن الباحثين لم يتمكنوا من تسجيل أي اضطراب سلوكي في الفرد الذي حرم من نوم هذه الدرجة (الرابعة) بعد سبعة أيام متواصلة من الحرمان من النوم غير الحالم، سوى أن الفرد المحروم أصبح أكثر انفعالاً وتقلباً في ردود فعله العاطفية. إن الدراسات على النوم غير الحالم ما زالت قليلة بالنسبة إلى الدراسات على النوم الحالم والحرمان منه، ولهذا فإن البيانات ما زالت محدودة في هذا المجال، ومعظم البيانات المتوفرة عن نتائج الحرمان من النوم غير الحالم يبدو بأنها تحصر بالجانب البايولوجي الجسمي، وها بذلك أن نوه أن وظيفة النوم غير الحالم هي وظيفة بايولوجية وبأنها ترتبط بعملية نمو وإعادة توليد الأنسجة الجسمية أكثر من ارتباطها بالنواحي النفسية والعصبية للإنسان.

أمثلة من تجارب الحرمان من النوم:

تعرض الكثيرون من الناس عبر العصور للحرمان من النوم كلياً أو جزئياً ولمدد متفاوتة ولأسباب عديدة، منها القلق والمرص وضرورات السفر ومحبب الاعتداء والخطر والتعرض لتعذيب وغيرها من الأسباب والظروف التي لها أن تمنع النوم عن أصحابها. غير أن من الصعب الآن لتأكد من النتائج التي بحمت عن جميع هذه الحالات من الحرمان. غير أن الاهتمام بالنوم، وما تعلق به من مشاكل خلال النصف الثاني من هذا القرن، قد أدى إلى إجراء الكثير من الدراسات والتجارب والتي تركز الكثير منها على الحرمان الكلي أو الجزئي من النوم وذلك لهدف جلاء مدى الحاجة والفائدة من النوم كله، أو لأي من جزئيه: الحالم وغير الحالم. وفيما يلي بعض الأمثلة الكلاسيكية من تجارب الحرمان والآثار التي حلفتها في الذين أجريت عليهم، ويبدو من هذه التحارب أن

للحرمان من النوم، خاصة الحرمان الطويل، آثارٌ مدمرة على الحالة النفسية والجسمية للفرد الخاضع لتحارب الحرمان، غير أن الأبحاث الأكثر حداثة لا تؤيد الملاحظات والتجارب السابقة. وهي على العموم لا تؤيد حدوث آثار صارمة بمتيجة الحرمان.

المثل الأول:

لعل أول تجربة في العصر الحديث لاحتياز آثار الحرمان من النوم ولمدة طويلة، هي التجربة التي أجريت في أمريكا عام ١٩٥٩ على شاب باسم بيتر ترب، والذي تطوع للخضوع إلى تجربة الحرمان من النوم لمدة مقررّة طولها ثمانية أيام متواصلة من اليقظة الكاملة. وقبل البدء بالتجربة أجريت على المتطوع العديد من الفحوص النفسية والجسمية والعصبية والعقوية، ومن بعد ذلك أبقى بحالة يقظة دائمية، وانشغل بعمل إذاعي أو القيام بمهام أخرى، وظل خلالها خاضعاً لرصد مستمر للتأكد من عدم وقوعه بحالة النوم، وبانتهاء المدة المقررة، أمكن الوصول إلى الملاحظات التالية عن مسيرة حالة الحرمان: لم تحدث أعراض تذكر خلال اليوم الأول من الحرمان، غير أن بيتر بدأ يظهر أعراضاً غير اعتيادية في هية اليوم الثاني، إذ بدأ يتوهم بأنه يرى ما يشبه نسيج العنكبوت أمام عينيه، وتحولت البقع والنقوش على المائدة وكأنها حشرات مختلفة، وتوهم أنه يرى أرنبا في مقصورة ابث الإذاعي، وبدأ يشعر بأن ذاكرته تضمحل وبوصوله المئة ساعة الأولى من اليقظة المتواصلة بدا عليه العجز عن مواصلة الاخبارات الي تهدف إلى قياس الإبتاه والتركيز والمقدرة على حل المسائل. وفي الساعة العاشرة بعد المئة بدأ يعاني من الهذيان وأصبح عالمه المرئي مملوءاً بخيالات وهمية غريبة. وبعد ذلك بعشر ساعات راح يتوهم بأنه يرى حريقاً، وأصبح فزعاً وراح يطلب النجدة. وفي الساعة المائة والخمسين بدأ يتشكك بهويته الذاتية، من يكون، أهو هو ؟، أو المثل الذي ظهرت صورته على الحائط أمامه، وفقد قدرته على إدراك حس الزمان والمكان، وقد لوحظ خلال هذه الفترة الطويلة من الحرمان بأنه ظل قادراً على الاستمرار بأداء مهامه الإذاعية ولمدة ثلاث ساعات في كل يوم، وبأنه ظل خلال هذه الفترات متماسك الشخصية، ومتزن السلوك،

ولم يصدر عنه أي تجاوز أو أخطاء صارخة أو خروج عن المألوف، وقد لوحظ أيضاً أن أفضل حالاته قد تزامنت مع أعلى مستوى لمنحى درجة حرارته اليومية، بينما تزامنت أسوأ حالاته مع أدنى مستوى لهذا المنحنى الحراري، وفي اليوم الأخير من التجربة، بدا الاختلال واضحاً بين عالمه الخيالي وبين عالمه الواقعي، وبدأ يهلوس بوضوح، وراح يتصور بأن الطبيب الذي يقوم بعحصه بين الحين والآخر إنما هو مجهز للموتى وبأنه حاء لدفنه حياً، مما دفعه إلى الهرب من الطبيب. ومن الطريف أن بيتر وبالرغم من هلاوسه وأوهامه هذه قد ظل يقوم بأداء مهامه الإداعية كالمعتاد، وبانتهاء التجربة فإن بيتر قد وقع في النوم لمدة ثلاثة عشرة ساعة فقط، وأستيقظ بعدها وقد خفت جميع هلاوسه وأوهامه بما في ذلك عودة ذاكرته وانتباهه كما كانتا عنه من قبل البدء بالتجربة، وبدا وكأن شيئاً ما لم يحدث له أبداً غير أنه ظل يعاني من درجة طفيفة من الاكتئاب ولمدة ثلاثة شهور.

المثل الثاني:

تطوع ريك مايكلز Micheals لإجراء تجربة من حرمان النوم عليه ولمدة ٢٣ ساعة، وبيع بطوعه لصدوق المرضى الدين يعاسون من مرض التصخم العضلي، وقد جاءت نتائج هذه التجربة مطابقة لنتائج التجربة السابقة.

المثل الثالث:

تمت هذه التجربة على راندي جاردنر، واستمرت لما يزيد قليلاً على أحد عشر يوماً (٢٦٨) ساعة. وقد أجريت التجربة في بيته، وبمناى عن وسائل الإعلام والإعلان. وقد جاءت أعراض حرمانه أقل شدة من سابقه، إلا أنها ظهرت على السياق الزمني نفسه في ظهر رها. ففي اليوم الرابع من الحرمان أصبح راندي متحمهاً ومنفعلاً، وشكا من تناقض في ذاكراته، وفي مقدرته على التركيز والانتباه وصار يرى أضواء الشارع مضربة. وبدأ يشعر بشيء من الضغط على رأسه وفي اليوم التاسع أخذ يحس مهلاوس وبأحلام عابرة وراح يتصور نفسه لاعماً عظماً من لاعبي الكرة. وفي مهايـه اليوم الحادي عشر وهو اليوم الأخير

للتجربة، نام مدة ١٤ ساعة فقط، واستفاق بعدها وهو في حالة فرح وانطلاق، وكان من الصعب التأكد من وجود أي تغيير غير طبيعي في سلوكه وتفكيره ومشعره، وبما يحذر ذكره أن ترب في المثل الأول، كان في سن الثانية والثلاثين من العمر، بينما كان راندي في هذه التجربة في السابعة عشرة من العمر، والفرق في شدة الأعراض بين الحالتين يفسر على أساس الفرق في عمرهما، فالأصغر سنًا يستطيع تحمل الحرمان من النوم لمدة أطول من الأكبر سنًا، كما أن أعراض الحرمان تكون أخف وطأة وأقل شدة عليه.

المثل الرابع:

أجريت تحارب على مجموعة من المرضى بمرض الشيزوفرينيا (الفصام)، في جامعة ماجيل في كندا، وتضمنت التجربة إبقاء ستة من المرضى في حالة يقظة موصلة ولمدة مئة ساعة. وقد لوحظ خلال التجربة أنه بتزايد طول زمن الحرمان تبدأ أعراض من الهلاوس وبخاصة الهلاوس السمعية (سماع أشياء لا وجود لها)، كما بدأت أعراض أخرى بالظهور والتي كان قد توقف ظهورها منذ مدة من الزمن ويستخلص من هذه التجربة أن المريض نفسياً أو عقلياً يظهر من الاضطراب بسبب الحرمان من النوم أكثر وأسرع مما يظهره الفرد الطبيعي، وهو يدل أيضاً على أن التوازن النفسي والعقلي هو أمر مهم لتحمل وطأة الحرمان من النوم لمدة طويلة، ولهذا فإن أولئك الذين ينقصهم مثل هذا التوازن فإنهم أكثر عرضة للوقوع في الآثار السلبية من الحرمان.

المثل الخامس:

أفادت الملاحظات المستمدة من التجارب على بعض أسرى الحرب الكورية، بمعاناة الأسرى لأعراض مماثلة للأعراض التي وردت في الأمثلة الثلاثة الأولى، والذين تعرضوا لعمليات متواصلة من التحقيق والاستجواب. ومع أن بعضهم قد انهارت مقاومتهم أمام الحرمان الطويل من النوم، غير أن بعضهم، وهم القلة، قد ظلوا محافظين على التزامهم ورباطة جأشهم، ولم يفضوا بأية معلومات تفيد العدو. ويستنتج من هذه الملاحظات بأن أعراض الحرمان من النوم تتباين

حسب تكامل وقوة شخصية الفرد ودرحة التزامه، وروحه المعنوية، إضافة إلى مقوماته الجسدية والعصية

المثل السادس:

أُجريت دراسات على مجموعة من المرضى الذين سبق وأُجريت لهم عمليات جراحية على القلب (جراحة القلب المفتوح)، وقد تبين من إحدى هذه الدراسات بأن هؤلاء المرضى قد كانوا في حالة طبيعية لصعوبة أيام بعد إجراء الجراحة عليهم، غير أنهم بعد ذلك بدأوا يظهر آعراضاً من الهديان والأوهام والهلاوس، مع اضطراب في اتوجه والأفكار الاضطهادية، وقد ظهرت هذه الأعراض في حوالي الثلث لمجموعة من المرضى بلغ عددهم ٩٩ من المرضى الذين أُجريت عليهم هذه العمليات. وقد تبين من هذه الدراسة أن السبب في ظهور هذه الأعراض يعود إلى الحرمان من النوم الكافي والطبيعي، فامرضى بعد إجراء العمليات كانوا يعيشون حياة ممتة وفي جو مرعج لا يتمكنون معه من النوم الهادئ أو الاسترخاء وقد لوحظ أن هذه الأعراض قد ساءت في الظهور والمرضى في قسم الإنعاش غير أنها اختفت عندما وصعو في غرفة خاصة تمكوا فيها من النوم الطبيعي ويستخلص من هذه الدراسة بأن الملل إضافة إلى الحرمان من النوم يساهمان في إحداث الإجهاد العقلي وخاصة في العمليات الكسيرة، ولهذا أن يقضي بضرورة وضع المريض مهما كان مرضه جسماً أو حراحياً أو نفساً أو عفلياً في ظروف ملائمة تمكنه من النوم بهدوء وراحة، وقد أدرك أحد الأطباء في واشنطن من هذا الاستنتاج من ملاحظاته الطبية الخاصة وقال: «لقد فقد اثنان فقط من مرضاي المصابين بجلطة في شرايين القلب في خلال خمس سنوات، وقد تبين لي بأنه قد سبق لهما الشكوى ممرارة من عدم تمكنهما من النوم خلال وجودهما في المستشفى، وذلك بسبب العناية الطبية والتمريضية الفائقة والمركزة واستواصلة أثناء وجودهما في قسم الإنعاش». ويتضح من هذه الملاحظة بأن العناية الفائقة إذا ما اقترنت بتعطيل النوم الطبيعي، فإنها تلحق بالمرضى ضرراً يعادل أو يزيد على أية فائدة يمكن أن تجني من هذه العناية الفائقة.

أُجريت تحارب مختلفة على الحيوانات لاحتبار أثر الحرمان من النوم ولمدد متباعدة على سلوك وحياة هذه الحيوانات، ومن هذه التجارب ما توخى معرفة العلاقة الممكنة بين عمر الحيوان ومدى تحمله للحرمان من النوم، وقد تم إجراء بعض هذه التجارب على الفئران التي وضعت فوق دولاب يدور فوق حوض من الماء بصورة مستمرة مما يعرضها إلى خطر الوقوع في الماء إذا ما غفلت لحظة واحدة، وقد تبن من هذه التجربة بأن الفئران الصغيرة أثناء فترة الحرمان من النوم، بأنها كانت تقع في حالات من النوم الحام لمدد قصيرة كل فترة منها تتراوح بين ١٠ إلى ١٥ ثانية، أو ما مجموعه حوالي ٣٠ دقيقة في اليوم الواحد. ويتضح من هذه التجربة أن من الصعب إن لم يكن من المستحيل الحيلة دون وقوع الإنسان أو الحيوان في النوم ولمدد قصيرة أثناء تحارب الحرمان من النوم وبصرف النظر عما يعرض لهم من أخطار أو يطبق عليهم من مؤثرات تهدف إلى حرمانهم من النوم خلال هذا الحرمان.

الفصل السادس عشر

وظائف النوم وفوائده

وظائف النوم وفوائده

في رأي البعض، وهم فئة من الباحثين في موضوع النوم، أن النوم لا وظيفة له ولا فائدة منه، وبأنه لا يخدم عرساً معيناً في حياة الإنسان، وهؤلاء لا يفهمون بأنه كان للنوم فائدة ما في الماضي السعيد، غير أن هذه الفائدة في اعتقادهم قد استغدت أغراضها منذ زمن بعيد وبأنه لا توجد هنالك من فائدة مفرّره للنوم في الزمن الحاضر. أمّا ماذا إستمرت ظاهرة النوم حتى اليوم بعد انقضاء الحاجة إليها؟! فهم يفسرون ذلك على غرار تفسير استمرار وجود الزئدة لدودية، والتي لا بد أنها كانت تخدم وظيفة ما في الجهاز الهضمي في الماضي، غير أنها الآن من البعيا الأثرية في الجسم، والتي لا فائدة منها الآن إلا للحراحيب. ويسند أصحاب هذا الرأي أيضاً في تقرير يفهم لأي فائدة للنوم عن فشل السحارب الاحتمارية التي أحرقت حتى الآن بغرض إثبات وجود أية فائدة معينة للنوم، بما في ذلك لتجارب المتعددة للحرمان من النوم، والتي لم تظهر حتى الآن أية نتائج يمكن الاعتماد عليها في تقرير وجود فائدة معينة من النوم، ومن الواضح أن الأخذ بمثل هذا الرأي عن عدم جدوى النوم وبأنه

حالة فائضة عن الحاجة في الوقت الحاضر، إنما يهمل وجود هذه الظاهرة وإستمرارها عبر عشرات الملايين من السنين، وبدون إنقطاع في حياة الكثير من الكائنات، لتوقف العمل بها، ولا ضمحلّت كظاهرة بايولوجية، ثم إن هذا الرأي لا يأخذ بعين الاعتبار الآثار والأعراض التي يستبعد حدوثها لولا أن اللوم فائدة، وبأن هذه الفائدة تتعطل بامتناع النوم، أو اضطرابه. وهالك أيضاً ما هو معروف عن أنماط وأزمان النوم في الأطفال والصغار، وما هو ملاحظ من تناقض تدريجي في مدد النوم من الطفولة الصغيرة وحتى الكبر، وهي ظاهرة لا بدّ لها من أن تفيد بأن للنوم وظيفة. وبأن حاجة إلى هذه الوظيفة في الصغار هي أكثر وأهم من الحاجة إليها في الكبار، وجميع هذه ابتيات لها أن تفيد بأن النوم ليس باحاجة السلبية أو المحايدة أو الفائضة عن الحاجة في حياة الإنسان وغيرها من الحيوانات التي تمارس النوم، وبأنها على العكس، حالة نشطة لها أهدافها ووظائفها والتي لا بدّ من تحقيقها بالركون إلى النوم في مواعيده ولمدده اللازمة.

ومن النظريات التي تعمّر النوم، وتنمي أن تكون له وظيفة أو فائدة حقيقية في حياة الإنسان أو الحيوانات التي تمارسه في الأزمان الحديثة، هي أن النوم الآن ما هو إلاّ مثل استمرارية التعود على العقاقير والمخدرات والتي لا فائدة هناك للتعود عليها إلاّ بمجرد إسكات الأعراض الناجمة عن الامتناع أو التوقف عن استعمالها. ومع مرور الزمن أصبحت الحاجة للنوم جزءاً من تكويننا ابيولوجي، ولا بدّ لذلك من العمل بها تحنناً للإخلال بهذا التكوين، وهكذا فإن النوم إمّا هو فعالية فائضة عن الحاجة في الوقت الحاضر، أو أنّه فعالية من مخلفات الماضي. ومع صعوبة الاقتناع بمثل هذه الآراء، إلاّ أن هالك ما يشجع على تأمل صحتها خاصة وأنه لم تظهر حتى الآن أية بتيات واضحة عن وجود وظيفة محدّدة للنوم سواء في الإنسان أو الحيوان.

لقد علّق العالم المعاصر رختشافن (١٩٧١) **Rechtschaffen** على مثل هذه النظرية التي تنفي وجود فائدة النوم وذلك بقوله: «إذا كان النوم لا يخدم غرضاً حيويّاً أكيداً، فإنه بذلك أعظم خطأ إرتكبته عملية التطور أبداً. فالنوم

بحول دون الحصول على الطعام أو استهلاكه، وهو لا يتوافق مع عملية الإنجاب، وهو بحق حالة من التعرض للاعتداء من قبل الأعداء، واليوم يتدخل في كل عملية حركية أو تكيفية من عمليات المواجهة» ويتساءل رحتشافن بشأن الجدلية عن عبثية النوم، أو ضرورته بقوله: «كيف يتسنى لعملية الاختيار الطبيعي (Natural Selection)، بما لها من منطق لا يمكن نقضه، من أن تسمح للمملكة الحيوانية أن تدفع ثمن النوم بدون مرور مقنع؟! وفي الواقع فإن سلوك النوم، هو كما يتضح سلوك غير تكيفي مما يجعل الواحد يعجب لماذا نشأ حالة أخرى بدلاً منه، مهما كانت، لتفي بالحاجة التي ترضيها حاجة النوم». ويختم الكاتب قوله متسائلاً: «هل أن النوم هو مجرد بقايا أثرية وتحاورت بذلك فائدتها الوظيفية؟! رتباً لا، إذ كيف يمكن للنوم أن يظل بدون تعبير يذكر عبر الزمن الصويل لتطور الحيوان بدون أن تكون له فائدة؟! وقد يكون من إسراف القول إن نصف وظيفة النوم، بأنها واحدة من أهم العضلات التي تخير عصبها الحاضر،

لقد وردت عدة نظريات حول وظيفة النوم وفائدته. وبعض هذه النظريات قديم وبعضها من حصيلة هذا العصر. ومن هذه النظريات ما هو تأمل، ومنها ما يستند إلى ملاحظة الأعراض التي تقع نتيجة لاضطرابات النوم في الحالات الطبيعية أو المرضية، ومن هذه النظريات ما بني على نتائج الاختبارات على المتطوعين من الأفراد الذين تعرضوا للحرمات من النوم لمدد زمنية متفاوتة. وفي السنوات الأخيرة تزايدت واتسعت الأبحاث العلمية بهدف التوصل إلى حقيقة الوظيفة التي يخدمها النوم في حياة الإنسان والحيوان، وأسشت في الكثير من البلدان مراكز خاصة للبحث في حالة النوم وبحلها من الحياة. وقد اتجه البحث في هذه الظاهرة نحو ثلاثة محاور، وهي: أولاً وظيفة النوم ككل، وثانياً. وطبيعة الجراء غير الحالم والذى يشغل ٢٥ في المئة من هذا الزمن وقد يجاور البحث هذه الواحي، فازداد عمقاً لبحث في كمية حدوث النوم، وما يحدث من تعبيرات خلاله، إضافة إلى دراسة جميع لظواهر الحادثة أثناء كل مرحلة من المراحل التي تكون دورة النوم. أو التي تحدث إذا ما حرم الفرد من أي مرحلة

منها، وذلك في مسعى للتوصل إلى الأهمية النسبية لكل مرحلة من هذه المراحل في أداء الوظيفة الكلية لسوم.

النظريات القديمة عن وظيفة النوم:

من النظريات القديمة حول العائدة من النوم، هي أن حالة النوم تهيء وتمكّن روح المرء من مغادرة جسمه والانتقال من مكان لآخر، والاتصال بغيرها من الأرواح البعيدة للأحياء أو الأموات من لناس وقد ساد هذا الاعتقاد العديد من الحضارات القديمة وما رلت بعض الأقوام البدائية المعاصرة يؤمن بهذا المعتقد. فالناس فيها يحاذرون إفاقة النائم لأي سبب كان، خشية أن يحدث ذلك قبل عودة الروح إلى صاحبها. ومن النظريات القديمة الرأي بأن النوم قد وحد لتمكّن الأحلام من الحدوث خلاله، وهذا يكون النوم أشبه بالإنباء الذي يملأه الحلم، وأهميته لذلك هي مجرد الحير الذي يتسع لإشعاده بالحلم. وبمكّن النظر للنوم طبقاً لهذه النظرية بأنه الحارس للأحلام وهي نظرة تحالف تماماً نظرية فرويد والذي افترض على العكس بأن الأحلام هي حارسة النوم، وبأنها تمنع انقطاع النوم وتيسر استمراره. ومن النظريات القديمة الأخرى أن نوم الكائن الحي فيه فائدة للبقاء، ذلك أن من طبيعة الحيوانات المفترسة أنها تمنع وتعرض عن مهاجمة الحيوانات النائمة وافتراسها سواء كانت من عين صنفها أو من أصناف حيوانية أخرى. هذا ولا يمكن استبعاد صحة هذه النظرية بالنسبة لبعض الكائنات الحيوانية، وحتى في حياة الإنسان القديم، غير أنه يصعب الأخذ بها بالنسبة للإنسان الحديث.

ومن النظريات غير البعيدة في القدم الرأي بأن لنوم حالة ضرورية تمكن صاحبها من مقاومة الإجهاد والتغلب على التعب، وهنالك الكثير من التنوع في هذه النظرية. ومن ذلك أن للنوم وظيفة التجديد والاسترداد للقوة، ومن أنه يقوم بمهمة الموازنة مع حالة اليقظة. وطبقاً لهذه النظرية الأخيرة فإن التوتر العقلي الذي ينجم عن عناء اليقظة، فإنه يوازن أثناء النوم بقيام حالة من التوتر الخصري (Végétative Tension)، وهنالك تنوع آخر لهذه النظرية،

وتفيد بأن النوم هو بمثابة رد فعل دفاعي للكائن الحي ويهدف حايته من الإجهاد وأحيراً فهناك النظرية التي جاء بها هولنج جاكسون عالم الأعصاب في أواخر القرن الماضي، والذي أسد للنوم وظيفة التخلص من الذكريات الفائضة وحر الضرورية من مخلفات اليوم السابق، وترسيخ الذكريات المهمة والضرورية من تحارب ذلك اليوم.

النظريات الحديثة :

النظريات الحديثة عن وطائف النوم عديدة، وتتخذ مسارات مختلفة وبعض هذه النظريات تنابع بعض اسطريات القديمة التي سبق ذكرها، وخاصة تلك النظريات التي ترى بأن النوم يخدم غرض تجديد النشاط وإعادة التوازن الذي اختل أثناء ساعات اليقظة، أو بأن النوم له علاقة بعمليات الذاكرة والحفظ والتعلم وفيما يلي بعض النظريات المهمة التي وردت حول وظيفة النوم وفائدته، ولعدد وتنوع هذه لنظريات أن يدل على أنه ربما كانت هناك عدة وظائف للنوم، أو بأن ما من نظرية واحدة حتى الآن استطاعت تعيين الوظيفة الحقيقية حالة النوم.

١ - نظرية العالم الفيزيولوجي بافلوف PAVLOV، والذي افترض بأن النوم يخدم وظيفة المحافظة على استمرار حالة التوازن بين كل من التثبيط والنهي في الدماغ، والنوم في نظره هو بمثابة انتشار إشعاعي لعملية النهي في الدماغ، وبأنه بذلك يوفر الحماية اللازمة لاستمرارية عملية النشاط - النهي، وهي عملية من شأنها أن تبقي على حالة التوازن في الدماغ.

٢ - نظرية فرويد والذي يرى في أن الحلم هو اندي يخدم مهمة حماية النوم ويساعد على استمراره، إلا أنه يرى أيضاً بأن ما قبل الوعي هو اندي يحتاج النوم فقط، وذلك من بين صوبوغرافة حياتنا النفسية والتي تتكون من حيز اللاوعي، وما قبل الوعي، والوعي. وصرى فرويد في نوم ما قبل الوعي ما يسهل ظهور الذكريات والدوافع المكبوتة في اللاوعي، وبذلك، فإن اسوم في نظره يسهل عملية إطلاق الدوافع الكامنة فيه.

٣ - النظريات التحليلية، والتي تحد بأن للنوم وظيفة إرضاء الرغبة في النوم. وأصحاب هذه النظريات يحدون في النوم حالة من العودة إلى ثدي الأم أو حتى إلى رحها، وهو بذلك ضرب من الطقوس الرمزية التي تعبر عن التوافق إلى مثل هذه العودة. ومن النظريات التحليلية الرأي بأن النوم إنما هو عملية نكوصية تخدم هدف المحافظة على الذات (الأيجو).

٤ - الرأي بأن النوم هو حالة ضرورية لتسهيل التخلص الكائن من المواد والنفائات الكيميائية الضارة والسامة والتي تجمع أثناء اليقظة ونشاطها، والتي لا بد من التخلص منها وإلا ألحقت الضرر بصاحبها.

٥ - نظرية ترى بأن النوم ضرورة اقتصادية بايولوجية، ذلك أنه يقلل من الحاجة إلى صرف الطاقة واستهلاكها، وهو بذلك يعين على لبقاء.

٦ - للنوم أن يساعد على إبعاد الكائن الحي عن الخطر مما في ذلك الأخطار المحتملة أثناء اليقظة والأخطار من التعدي، وجميع هذه الأخطار تقل أثناء النوم بسبب قلة النشاط وفلة التعرض للمخاطر.

٧ - نظرية تقول بأن النوم يسهل عملية تثبيت الذاكرة، وهو بذلك يساعد في عميات الحفظ والتعلم والاستفادة من التجربة.

٨ - الرأي بأن خلايا الدماغ تقوم أثناء النوم بعملية إعادة برمجة الدماغ وخاصة إعادة برمجة التجارب المحملة بالمشاعر العاطفية، وبأن النوم يساعد في عملية دمج التجارب الجديدة مع الشخصية الحالية للمرد.

٩ - نظرية تربط بين الحاجة للنوم وبين المقدرة العقلية، وتستند هذه النظرية إلى الملاحظة بأن النوم القليل هو من خصائص الناس الأقل مقدرة عقلية، ومن أن هذه المقدرة تقل بإنقاص مدة النوم، ومن أن مدة نوم تتناقص بتناقص لمعاليت العقلية كما هو الحال في كبار السن الذين يقل زمن نومهم تدريجياً.

١٠ - نظرية تقول بأن النوم بشقية النوم غير الحالم والنوم الحالم يكونان نظاماً منبهاً، أو على الأصح نظامين، واحد للنوم غير الحالم، والثاني للنوم

الحالم، وبأن لهدين النظامين فائدة حياتية للفرد .

١١ - النظرية بأن النوم غير الحالم له وظيفة اذخارية أو انسحابية والتي تبدأ في حياة الجنين، وبأن هذا النمط من النوم قد يكون النموذج الأول لأنماط لاحقة من الدفاعات النفسية .

١٢ - النظرية بأن النوم يسمح بقيام حالة الأحلام وهيئة لها، وبأن هذه الحالة . أي حالة الأحلام . تخدم أغراضاً تكيفية . وبهذا فإن النوم بكامل محتواه يخدم مثل هذه الأغراض .

١٣ - الرأي بأن النوم يحدث ليس بسبب قيام ضرورة فيزيولوجية لفترات من الراحة، ولكن لأن النوم سواء جاء أثناء الليل أو لنهار له قيمة تعين على البقاء . وإن ما ينجم عن التمتع به هو انتقاء تطوري للعمليات العصبية الضرورية .

إن هذه النظريات والفرصيات وغيرها عن فائدة النوم وضرورته، لا تخلو من بعض الصحة والمطابقة للواقع، وإن كان من الصعب حتى الآن إثبات مدى هذه الصحة . وإلى أن يكون ذلك ممكناً، فإن أغلب الاحتمال هو أن تكون الوظائف التالية هي أكثر وظائف النوم إقتراباً من الحقيقة . وهذه هي :

ولاً إن النوم يخدم وظائف أساسية مهمتها استعادة الإنسان أو الحيوان لنشاطه وللمقومات التي يقوم عليها هذا النشاط . وهو بذلك حالة ضرورة ولا عنى عنها لجميع الكائنات الحية التي تنام .

ثانياً . إن النوم غير الحالم، والذي يشغل الجزء الأكبر من زمن النوم يقوم بمهمة استعادة النشاط الجسمي، وهنالك من البينات التي تفيد بأن الخلايا الجسمية تقوم خلال هذا الجزء من النوم بصنع الجزيئات البروتينية الكبيرة أو الـ (RNA) . وهذا الصنع في معظمه يحدث في الدماغ .

ثالثاً : إن النوم الحالم يخدم وظائف أكثر دقة، وبأنه يساهم بشكل ما في عملية استرداد الأداء العقلي والاجتماعي للفرد .

إنّ معضلة ظاهرة النوم، والتيقّن من ضرورتها، أو انعدام هذه الصرورة ما زالت معضلة علمية عظيمة، وهو أمر يبدو مستغرباً بالنظر لأن الكثنات احيّة التي تنام قد أخذت بالنوم قبل عشرات الملاين من السنين، وبأن الواحد منّا ينام ما يزيد على ثلث سوات عمره، وبالرغم من آلاف الدراسات والأبحاث المعاصرة حول ظاهرة النوم محوانبها المختلفة، فإنّ ما زلنا نعيد عن فهم ظاهرة النوم وفائدتها. وإلى أن نكون أكثر اقتراباً من هذا الفهم فقد يكون لنا بعض القناعة في قبول رأي القائل في أنه، أي النوم، « المنعش الأكر في وليمه الحياة » أو قول شكسر فيه « النوم ذلك الذي يحوك خيوط الهم المنسولة ».

الفصل السابع عشر

النوم الجيد والنوم السيء

النوم الجيد والنوم السيء

يصنف الناس وصفهم لنومهم بين أن يكون نوماً جيداً وبين أن يكون نوماً سيئاً. وحكم الناس على نومهم يتأثر عادة بعدة ظواهر، ومن أهمها عدد ساعات نومهم، وسرعة وقوعهم في النوم، واستمرارية نومهم أو تقطعه، وشعورهم بالاكْتفاء من حاجتهم للنوم عند الاستيقاظ، وسرعة عودة نشاطهم بعد الاسْتفاقة. ومنهم من يضيف إلى ذلك ورود الأحلام في نومهم ومحتوى هذه الأحلام، وحصيلة جميع هذه الظواهر تتوحد في شعور الفرد فيما إذا كان نومه كافياً لحاجة من النوم، أو أنه لم يف هذه الحاجة، وهكذا فإن الذي يقرّر نوعية انوم ليس مجرد طول زمن النوم أو تواصله، وإنما القناعة به. فكما هو معروف بال تجربة، فإن البعض ينام ساعات قليلة مع الاكْتفاء الكامل بهذا الزمن القصير نسبياً. بينما آخرون ينامون أطول من ذلك بساعات بدون الشعور بهذا الاكْتفاء. وبهذا يبدو بأن النوم القصير يحقق لقصيري النوم من الاكْتفاء ما لا يحققه النوم الطويل لطويلي النوم، ذلك أن النوم القصير قد يكون من العمق بحيث يعي مجاجات انائم من نومه، بينما النوم الطويل قد لا يكون من

العمق بما يحقق الفائدة منه أو الاكسء به

لقد نئين من اليناء المعلقة عن النوم. بأن أكثر أنماط النوم فعالية. وبالتالي إرساء لصاحبها. هي حالات النوم التي تتصف باخواس التالية.

ولاً: إن فصل النوم هو ذلك الذي ينعد في خصائصه البيولوجية عن حالة اليقظة. وهذا الابتعاد يمكن قياسه على عدة أبعاد. ومنها.

١ - نسبة أعلى من (نوم دلتا)، والمقصود بذلك درجات النوم العميق (الثالثة والرابعة) والتي تصاحبها حركة دلتا الكهربائية للدماغ. وهي الموجات الأكثر بطئاً. وهذا النوم غير حالم تقريباً.

٢ - إرتفاع عتبة الاستفاقة للإثارات الحسية الصوتية. وهو الارتفاع الذي يدل على عمق النوم.

٣ - درجة أعلى نسبياً من اللاوعي.

ثانياً. شعور الفرد عند الاستفاقة من النوم بأنه كان مسيفظاً لمدة طويلة قبل الاستفاقة المعلقة يدل على أن نومه لم يكن عميقاً وبأنه كان نوماً قريباً من اليقظة. وبأنه بالتالي نوم سيء.

ثالثاً: شعور الفرد بأنه كان يفكر أثناء الحالم يدل على أن النوم لم يكن عميقاً أو مرشحاً أو مقنعاً.

رابعاً: شعور الفرد الدائي بأن نومه كان سطحيّاً. يرتبط على العموم بحكمه على أن نومه لم يكن مرضياً.

ويمكن القول بصورة عامة إن النوم الجيد هو ذلك الذي يوفر فيه قدر كبير من نوم دلتا. وهو النوم العميق أثناء فترة النوم غير الحالم. ومن النوم الحالم خلال النصف الأول من النوم. إضافة إلى شعور الفرد بقناعته وكتفائه من نومه. وبصرف النظر عن طول النوم أو قصره. وتوفر الأحلام فيه أو عدم توفرها.

الفصل الثامن عشر

اضطرابات النوم

- ١ - الاضطرابات الأساسية في عمية النوم - اليقظة
 - ★ الأرق، النوم المفرط، نوبات النوم، النعاس.
- ٢ - اضطرابات دورة النوم - اليقظة
- ٣ - اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية
 - ★ المسبي أثناء النوم
 - ★ الكلام أثناء النوم
 - ★ رعب الليل
 - ★ الأحلام الكاوسية
 - ★ صد الأسنان
 - ★ دق الرأس
 - ★ شلل نوم
 - ★ الانصباب المؤلم
 - ★ الصداع النصفي
 - ★ حالات أخرى
- ٤ - حالات مرضية تشتد حدة أثناء النوم:

إضطرابات النوم

ينام الواحد منا ما يناهز ثلث حياته، ولا غرابة لذلك أن كل إنسان لا بدّ له أن يعاني من اضطراب ما في نومه ولو لمرة واحدة في حياته على الأقل. ويفتقر عدد المصابين بنوع أو آخر من اضطرابات النوم بحوالي ٣٥ في المئة من الناس. ومع أن معظم هذه الحالات لا تدفع بأصحابها إلى الاستشارة الطبية أو العلاج، ألا أن نسبة غير قليلة من الذين يعانون من هذه الحالات يخضعون لسوء أو آخر من العلاج، إما عند الحاجة، أو بصورة دائمية بتيحة التعود على تناول ما يساعد على النوم، أو بسبب شعورهم بأنهم لا يستطيعون النوم المريح بدون منومات

وفي تصوّر الكثيرين هو أن اضطراب النوم الوحيد، هو حاة الأرق، أو صعوبة الوقوع في النوم والمحافظة على استمراريته ولمدة الكافية بأنواعها ودرجاتها المختلفة، ومع أن الأرق بأنماطه العديدة يمثل الغالبية العظمى من حالات اضطراب النوم، غير أن الاهتمام بموضوع النوم في السنوات الأخيرة قد أدى إلى توسع عظيم في هذا الموضوع المهم سواحيه العلمية والطبية، وقد تمخّص

عن الأبحاث في هذه النواحي حقائق عديدة ليس فقط في ماهية النوم، وإنما أيضاً في الحالات التي يضطرب فيها، ونحن ندرك الآن بأن هالك العشرات من صور الاضطراب في النوم، وبأن النوم يضطرب نتيجة لعشرات الأنواع من الأسباب وهو واقع يمكن إدراكه، لا لأن النوم يشغل ثلث حياتنا فقط، وإنما لأن النوم لا يمثل حالة واحدة فقط، وإنما حالتين، حالة النوم الحالم، وحالة النوم غير الحالم. كما أن هنالك تنوعات عديدة على كل من الحالتين. وهالك أيضاً الاختلافات بين شخصية وتجارب وخصائص كل نائم، ناهيك عن العوامل العديدة التي يمكن أن تؤثر في النوم، وكل هذه العوامل لها أن يزيد من احتمالات اضطرابات النوم، وفي تنوعاتها عما هو طبيعي ومألوف من أنماط النوم.

أنواع اضطراب النوم:

هنالك العديد من صور اضطراب النوم، وحتى الصور الواحدة منها قد تتباين في ملاحظها بين فرد وآخر يعاني من الحالة نفسها من الاضطراب، كما أنها تتباين بعض الشيء في الفرد نفسه بين حين وآخر، وللمريض الذي يعاني من اضطراب في النوم، أن يعاني من أكثر من صورة واحدة من الاضطراب في يومه، أما في الليلة الواحدة، أو في ليالي متفرقة، وبالنظر لتعدد صور الاضطراب في النوم، ولكثرة أسبابها، فقد اتجه الباحثون إلى جمع بعضها في فئات، كل فئة منها تتسم بسمة متشابهة إلى حد ما، أما في أسبابها أو في مظاهرها. وهذه الفئات:

أولاً. اضطرابات أساسية في عملية النوم - اليقظة ومن أنواعها: الأرق، النوم المفرط، والنعاس.

ثانياً: اضطرابات ثانوية، وهي التي يأتي فيها اضطراب النوم نتيجة لاضطرابات جسمية أو نفسية. ومن هذه اضطرابات النوم الناجمة عن خطأ في الغذاء أو تناول الكحول، والمواد المنومة أو المنشطة، والتغيرات النسيجية في الدماغ، والحالات العقلية وغيرها.

ثالثاً اضطرابات لنوم التي تتم بمظاهر سلوكية لا تتلائم مع النوم، كالأحلام الكابوسية ورعب الليل، والنومشة، وسلس البول الليلي وصك الأسنان وغيرها.

رابعاً الحالات المرضية التي إما تسوء أو تتحسن بسبب النوم.

وفيما يلي نتناول باختصار بعض أهم الحالات في كل من هذه الفئات الأربعة.

أولاً - الاضطرابات الأساسية في عملية النوم - اليقظة:

أهم هذه الاضطرابات هي الأرق واليوم المفرط، والعاس أثناء اليقظة.

الأرق:

الأرق هو امتناع النوم الكافي على الراعب في النوم وفي مواعيده المألوفة ولا يدخل في ذلك حالات السهر أو الاستيقاظ الإرادي. وللأرق أن يأتي على درجات من الشدة، وأشدّها امتناع اليوم بكامله، غير أنه أكثر ما يأتي على شكل عوق في وقوع اليوم (الأرق المبكر)، أو الاستفاقة لمبكرة ونعذر النوم بعدها (الأرق المتأخر)، أو اليوم المتقطع والذي تتخلله فترات من اليقظة (لأرق متقطع) وعلى ذلك فإن الفرد يعتبر أرقاً إذا ما قُت ساعات نومه عن معدّلها المألوف، أو إذا لم يكن قادراً على الوقوع في النوم بسرعة معقولة، أو إذا لم يستطع المحافظة على حالة النوم بصورة مستديمة. وبدون انقطاع خلال اليوم، أو إذا ما استفاق مبكراً أو تعذر عليه العودة للنوم. غير أن هنالك بعض الناس ممن ينامون لمدة كافية وباستمرارية لا انقطاع فيها، ومع ذلك فإنهم يشكون من اضطراب نومهم، أو بأن نومهم لم يكن مريحاً أو كافياً، أو أنهم لم يستطيعوا النوم الكافي والمتواصل. هذا في الوقت الذي تؤكد فيه الملاحظة بأن أصحاب مثل هذه الشكاوى يتمتعون بنوم هادئ وكافي.

إن نوبة الأرق قد تكون عابرة، أو قصيرة، وفي مثل هذه الحالات فإنها لا تتطلب لعلاج، أو الاستقصاء عن أسبابها، غير أنها قد تتكرر وقد تزداد،

وهذا يستدعي البحث عن أسبابها وعلاجها، وإلا كان لها أن تحدث الكثير من الأعراض في المجالين الجسمي والنفسي أو أنها تزيد في هذه الأعراض إن وجدت أصلاً. ومن أسباب الأرق وبصرف النظر عن أنواعه ودرجاته، الأسباب التالية: أسباب عضوية. خاصة تلك التي تسبب الألم، وصداع الشقيقة، وعجز القلب (خاصة البطين الأيسر)، والربو ونوبات الدخة لصدريّة، وتسمم الكلى، وأسباب نفسية: كاضطرابات المراجع، مثل الكآسة والقلق، وحالات الشيزوفرينيا الحادة، وفقدان الشهية، وفعل العقاقير والمواد الكحولية، كالتعود على الكحول، والتوقف عن استعمال المهدئات والمنومات، واستعمال امشطحات على اختلاف أنواعها. ومن الأسباب أيضاً الانتقال بالطائرة عبر مسافات طويلة، مما يمنع النوم طقاً للوقت الجديد، ويظل المسافر مقبلاً على النوم طقاً للوقت لقديم انذي جاء منه، ولبضعة أيام. ومثل ذلك ما يقع للدين يبدأون نمطاً حديداً من نوم، بالانتقال من نوم الليل إلى نوم النهار. وللأرق أن يحدث بسبب الحمل، أو بسبب صدمات الرأس، ونتيجة نقص الوزن، واضطرابات التنفس، وأخيراً في حالات المسنين، والدين يقل زمن نومهم على كل حال.

إن أهم ما يجب الاهتمام به بشأن الأرق هي أمور ثلاثة. أولها ضرورة البحث والتوصل إلى أسباب الأرق، والتوجه إلى إزالة هذه الأسباب أو علاجها، ثانياً، محاولة السيطرة على الأرق في أدواره الأولى وقبل أن يستفح أمره ويصبح عادة مزمنة يتعذر السيطرة عليها، أما الأمر المهم الثالث والأخير فهو الاحتراز من الحماس لصرف العقاقير المهدئة أو المنومة بصورة دائمية، ذلك أن مثل هذا الإجراء فيه خطر الإدمان على تناول العقاقير وسوء استعمالها، وما يترتب على ذلك من احتمالات ضارة، إضافة إلى أن مثل هذه العقاقير تفقد فعاليتها العلاجية مع طول الاستعمال.

النوم المفرط : Hypersomnia

النوم المفرط هو نقيض الأرق، وفيه تطول ساعات النوم إلى ما فوق الحد

الأعنى الطبيعي وهو ١/٢ ١٠ ساعة، أو يزيد فيه زمن النوم إلى ما بعدى المعدل الطبيعي الذي استقر عليه نوم لفرء عادة. هذا وقد يكون النوم المفرط نومة طويلة و حدة، وقد يأتي عى أكثر من فترة واحدة. وللنوم المفرط أن يأتي بصورة عابرة، أو أن يكون عادة مزمنة، أو على شكل دوري تتداول فيه فترة أيام من النوم الطويل، مع فترة أسابيع من النوم الطبيعي. ومن أهم مظهر لنوم المفرط هو الميل إلى النوم المكر عن مواعيده، وصعوبة الاستفاقة من النوم. والنوم الإضفي إذا ما سحت الفرصة، والشعور بالتعب.. أما أسباب الحالة فهي متعددة ومعظمها يرد بالتالي إلى اضطراب في وظيفة نواة الهايبوثالموس في الدماغ، أو الاضطراب في المراكز المسيطرة على دورة اليقظة - النوم. ومن الأسباب التي ترتبط بحالة النوم المفرط: الاضطرابات العاطفية مثل الكآبة والحزن. والاضطرابات النفسية كالحالات المستيرية ولتي يكون فيها النوم الطويل وسيلة لا واعية لتجنب مواجهة مواقف معينة، وفي حالات تصدع الوعي كاسيان، وحالات الهروب من الوعي (fugue). وفي بعض الأمراض العقلية كالشيزوفرينيا والأمراض العقلية العضوية، وفي حالات التوقف عن استعمال العقاقير المنشطة كالسزدريس، واضطرابات التنفس أثناء النوم، وتوقف التنفس (Apnea). وحالة الأرحل عر المسنقرة أثناء النوم. (Restless Legs). وحالة الارتجاجات العضلية أثناء النوم (Myoclonic Jerks). وفي حالات السمسة المفرطة، وغيرها من الحالات، بما في ذلك إمكانية حدوثها تلقائياً وبدون سبب معلوم

نوبات النوم : Narcolepsy

إن الذي يعاني من هذه الحالة له أن يقع في سوبة من النوم بصورة طارئة وبدون مقدمات، مع أن النوم الطبيعي لا ينقصه، والنوم الذي يحدث في هذه النوبات هو نوم قصير لا يجاوز ربع الساعة، غير أن للنوبة أن تكرر عدة مرات في اليوم، ومن الأعراض التي تصاحب هذه النوبات عادة هي فقدان التوتر العضلي فحة مما له أن يوقع الفرد أرضاً بسرعة (Narcolepsy). ومهم من يشعر بشلل الحركة عند الاستفاقة من نوبة النوم، (Sleep Paralysis)، ومن

المرضى من يعاني من أحلام وهلاوس خلال فترة النوم القصيرة والتي إما تقع خلال فترة لنوم احالة، أو خلال فترة النوم غير احالة، وتفسر هذه الحالة بأنها ناجمة عن فقدان السيطرة على النوم، وانذي بنجم عن فشل حالة اليقظة في النهي عن حالة النوم، غير أنه يظل من الضروري تفسير أسباب هذا لمشل.

النعاس : Somnolence

من حالات النوم الزائد أو المفرط، هي الحالات التي يشعر فيها الفرد بالنعاس أثناء ليقظة مع الاستعداد للوقوع بسرعة في النوم إذا ما تهيأت له الإمكانيات. والفرد النعاسي يجد بأن من الصعب عليه لإبقاء مستيقظاً، فهو ينام ويستقظ، ثم يعود لسوم ثابتة، وهكذا دواليك، أما الأسباب المؤدية إلى النعاس فهي عين الأسباب المؤدية للسوم المفرط، وهالك حالات أخرى كثيرة يقتصر فيها شعور الفرد على النعاس ولكن بدون لسعي أو الاضطرار إلى النوم، وهي حالات تحدث لأولئك الذين تتسم حياتهم بانفراغ والممل وفقدان الخوافز.

ثانياً : اضطراب دورة النوم - اليقظة :

هذا النوع من الاضطراب لا علاقة له بالنوم المفرط أو الأرق، وإنما يتصف بتعذر النوم في الأوقات الطبيعية المنعود عليها، بينما يصبح لنوم ممكناً في أوقات أخرى، كتعذره في الليل وإمكانيته في النهار، وهكذا فإن الفرد لا ينام عندما يريد، بل ينام في أوقات أخرى لا يريد بها، ومثل هذه الحالات تحدث (١) عند الانتقال بالطائرة عبر مسافات طويلة، (٢) وعند تبديل دورة العمل من نظام زمني مألوف إلى نظام آخر (٣) وعند صطارار الفرد لتبديل مواعيد نومه بكثرة. وهالك حالات أخرى من اضطراب مواعيد السوم، والتي تفسر على أنها ناجمة عن عدم استقرار دورة النوم - اليقظة، مما يفقد الفرد المقدرة على السيطرة على مواعيد ابتداء وانتهاء كل فترة من فترات هذه الدورة، وهذا يؤدي بالتالي إلى تقدم أو تأخر هذه المواعيد إما بصورة منتظمة التدريج، وإما بصورة عشوائية وبدون نظام.

ثالثاً: اضطرابات النوم التي تصاحبها أعراض سلوكية:

قد تحدث للنائم أعراض من السلوك المضطرب وغير المألوف أثناء حالة اليقظة وبعض هذه الأعراض لا يصاحبها أي اضطراب في عملية النوم ذاتها، كسلس البول الليلي مثلاً، غير أن بعضها يرتبط باضطراب في طبيعة النوم، كما هو الحال في رعب انوم والأحلام الكابوسية وفيما يلي أهم هذه الاضطرابات السلوكية المصاحبة للنوم:

النومشة أو (المشي أثناء النوم) (Somnambulism) :

تحدث هذه الحالة وبنسبة غير قليلة وخاصة في الأطفال والأحداث، وهي تحدث عادة في الثلث الأول من النوم، وخاصة في الدرجة الثالثة والرابعة من فترات النوم غير الحالم وهي الدرجات الأكثر عمقاً من النوم. وتبدأ الحالة سهوً للفرد، وقيامه بأعمال تلقائية، كنزع ثيابه أو لسها والمشي والكلام، وحتى الخروج من البيت والمشي لمسافات طويلة، وخلال هذه الفترة تكون عيناه مفتوحتان ويستطيع تعادي العوارض والأخطار في تجواله، وتنتهي الحالة إما بالاستدقة التلقائية مع ظهور حالة من الارتباك المكري، أو أن الفرد يعود بهدوء إلى حالة لنوم الطبيعي، وعند انتهائه بالاستيقاظ، فإنه لا يتذكر شيئاً مما حدث له أثناء النوم. وأسباب مثل هذه الحالة لا تنحصر في النواحي النفسية، وإنما قد تكون مسببة عن مرض عصبي، وقد يزيد من إمكانية حصولها تعرض الفرد للإرهاق والشدة والحرمان من النوم، ولا بد لذلك من استقصاء أسبابها الأساسية. ومع أن النومشة لا تسبب الإيذاء لصاحبها وخاصة في الأطفال والذين تنحصر نومشتهم عادة بالمشي من أسرّتهم إلى سرير أحد والديهم، إلا أنها قد تؤدي إلى نتائج خطيرة إذا ما حدث وأخطأ المنومش في تفادي ما قد يعرضه من عقبات ومحاطر أثناء نومشته.

التكلم أثناء النوم:

تحدث هذه الحالة بصورة أقل من حالة النومشة، وهي كالنومشة أكثر ما

تحدث خلال درجات النوم العميق أثناء فترة لنوم الحالم في الثلث الأول من النوم، والكلام الذي يطقه النائم يقصه الوضوح والترابط، وهو أشبه ما يكون بالتمتمة، والتي للنائم أن يرددها باستمرار

رعب الليل (رعب النوم) (Night Terror)

هذه الحالة تحدث أكثر ما تحدث في نوم الأطفال ويقدر أقل في الأحداث والكبار، وهي كالحالتين السابقتين تحدث خلال الثلث الأول من النوم (في الدرجة الثالثة والرابعة من فترات النوم غير الحالم)، وتبدأ الحالة عادة بصرخة حادة للنائم مصحوبة بتحركات يتم عن حالة شديدة جداً من القلق والرعب. وعلى أثر ذلك، إما يستيقظ الفرد، وذلك في القلة من الحالات، وهو في حالة إرتباك وخوف، ثم يعود بعدها لسوم أو يظل مستيقظاً، أو أنه يعود للنوم بدون أن يستيقظ، وذلك في معظم الحالات. وفي الصباح فإن الفرد لا يتذكر شيئاً مما حدث به أثناء النوم في الصباح. وفي بعض حالات رعب الليل قد ينهض النائم ويمشي أثناء النوم في الصباح، وفي حالات أخرى قد يقوم بالسبول أثناء الحالة. وفي بعض أسباب هذه الحالات فإن المعتقد هو أن بعضها على الأقل تحدث نتيجة لإثارة المنطقة الصدغية من الدماغ، وهي بذلك تشبه الصرع الصدغي، غير أن حالات أخرى لها أن تحدث على أثر مواقف وتجارب مزعجة في حياة الفرد أما علاج الحالة فإن مركب الفاليوم بمقادير قليلة قبل النوم، هو الدواء المفضل في معظم الحالات، غير أن الحالات التي لا تستجيب لذلك فقد يكون من المفيد علاجها بالأدوية المضادة للصرع، أو بالتخفيف من مصادر القلق ولإرهاق في حياة الفرد الذي يعانيها.

الأحلام الكابوسية (Nightmares) :

حالة الأحلام الكابوسية تشبه في بعض نواحيها حالة رعب النوم، والحالتين تحدثان أثناء النوم، كما أنهما تنيران الفزع في دهن من يعانيهما، غير أن هالك فروقاً مهمة بينهما، فالأحلام الكابوسية تحدث أثناء فترات النوم الحالم، وعلى خلاف رعب الليل الذي يحدث خلال فترات النوم غير الحالم. ثم إن من يعاني

الأحلام الكابوسية ينهض من نومه وهو يعي محتوى حلمه المرعب وبصورة مفصلة، وعلى خلاف رعب الليل الذي يحدث خلال الثلث الأول من النوم، فإن الأحلام الكابوسية تحدث عادة خلال الجزء الأخير من النوم. أما أسباب هذه الحالة، فإنها غير محددة، وإن كان القلق الحياتي الذي يعاني منه الفرد، هو من أهم أسبابها. غير أن الحالة قد يكثر حدوثها وتكرارها وإستمرارها في بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات في الشخصية وخاصة ذوي الشخصية الشيزية. وفي ذوي الشخصيات الانطباعية والخلقة.

صك الأسنان (Bruxism) :

يعاني بعض الأفراد أثناء نومهم من نوبات متكررة من حالة صك الأسنان والتي تنجم عن حركة انقباضية متوالية لعضلات الفك، والنائم لا يحس بما يحدث، ويتابع نومه بدون استيقاظ، وأكثر ما تحدث الحالة في أولئك الذين يعانون من حالات القلق المقترن بالغضب كما أنها تحدث في بعض الذين يتناولون المواد الكحولية، والحالة قد تحدث خلال النوم كله، وإن كانت أكثر حدوثاً في الدرجة الثانية من مراحل النوم وتقدر نسبة وقوع الحالة بين الناس بصورة واضحة بما يقارب ٥ إلى ١٠ في المئة.

دق الرأس :

يقوم بعض النائمين بدق رؤوسهم على الوسادة، أو بتحريكه حركة متناسقة إلى الجانبين وهذا يحدث عادة في أول النوم أو قبل أن يبدأ بقليل، وأكثر ما تحدث الحالة في الأطفال والأحداث.

شلل النوم (Sleep Paralysis)

وهي حالة من الشعور بعدم المقدرة على تحريك الأطراف إرادياً أو النهوض، وذلك يحدث قبيل الوقوع بالنوم مباشرة، أو خلال النوم إذا ما استفاق من نومه خلال الليل أو عند الاستيقاظ من النوم مباشرة ولسبب ما وهذه الحالة كثيراً ما تحدث في بعض العائلات دون غيرها.

عدم انتصاب القضيب، والانتصاب المؤلم.

يحدث الوتر القضبي للنائم في فترات النوم الحالم، غير أن بعض الناس لا يحدث لهم ذلك، بل يظل القضيب في حالة ذبول واسترخاء أثناء هذه الفترات، وفي مثل هذه الحالات يقتضي التعريق بين ما تسبب منها عن عوامل نفسية أو عن أسباب عضوية، هذا وحالات ذبول القضيب خلال النوم لا تؤثر في النوم، غير أن بعض الذكور يعانون من انتصاب مؤلم للقضيب أثناء النوم الحالم مما يضطرهم للاستفاقة من النوم.

حالات الصداع النصفي:

قد تنشأ مثل هذه النوبات، وهي عادة شديدة الإيلام، أثناء النوم. ومعظم هذه النوبات تحدث أثناء فترات النوم الحالم، وهي تصطر صاحبه إلى الاستيقاظ من شدة الألم، أو أن الفرد يستيقظ في الصباح وهو يعاني من الألم أو آثار الصداع الأخرى.

حالات أخرى:

قد تحدث حالات أخرى أثناء النوم، ومن هذه نوبات الربو، ونوبات أخرى من الاضطراب في بلع اللعاب مما له أن يؤدي إلى شعور الاختناق أو السعال. كما قد تتزايد بعض اضطرابات اجهزة الهضمي، وجهاز القلب و لدورة الدموية.

رابعاً: حالات مرضية تزداد أثناء النوم:

هناك عدة حالات مرضية لها أن تزداد حدة أو تكراراً أثناء النوم، وللمنوم في بعض المرضى أن يؤدي إلى ظهور مضاعفات شديدة وخطيرة قد تؤدي بحياة الفرد، وخاصة في مجال أمراض القلب والدورة الدموية، وهذا يفسر موت بعض المرضى بهذه الأمراض خلال نومهم، ومن الحالات المرضية التي للنوم أن يزيد في حدوثها أو تكرارها: الصداع النصفي، والربو، وأمراض المعدة والأمعاء

والصرع، وأمراض انقلب والأوعية الدموية. وهناك العديد من الأمراض النفسية والعقلية والتي لها أن تؤثر أو أن تتأثر بالنوم واضطراباته، ومن هذه مرض القلق النفسي، والذي يؤدي عادة إلى الأرق من نوع أو آخر، خاصة الصعوبة في الوقوع في النوم، ومنها أيضاً الأمراض المزاجية كالكآبة والمابا. فالكآبة مثلاً تؤدي إلى نوم متقطع خاصة في أواخر الليل مما يؤدي إلى استفاقة مبكرة، غير أن بعض المصابين بالكآبة خاصة الكآبة الخفية. فإن بعضهم قد ينام لفترة أطول من المعتاد. أما مرضى المانيا فإن نومهم يقل زمنياً عما اعتادوه فهم يتأخرون في الوقوع في النوم، كما أن نومهم لا يطول كثيراً، أما مرضى الشيزوفرينيا فإنهم يتأخرون في الوقوع في النوم، كما أن نومهم يكون مضطرباً، ولاضطراب نومهم أن يتزايد تدريجياً، ولهذا التزايد في الإضطراب أن يسارع في تطوير لحالة المرضية الشيزوفرية...

الجزء الثاني

باب الأحلام

« الأحلام »

هناك ما يحمل على الاعتقاد بأن الكائنات الحية على الأرض قد بدأت تحلم قبل أكثر من مئة مليون عام، وأنها ما زالت تحلم، ويستنتج من ذلك بأن الإنسان، وهو المخلوق الأكثر تطوراً من جميع الكائنات الحية، وإن لم يكن أقدمها وجوداً، قد بدأ حياته على الأرض وهو يحلم، وبأنه ما زال يداعب هذه الأحلام حتى الآن ومع أن فئة غير قليلة من الناس تنفي بأنها تحلم، أو أنها لا تتذكر شيئاً من أحلامها، إلا أن العلم قد أفاد بصورة قاطعة بأن كل إنسان يحلم في نومه وطوال حياته منذ ولادته وحتى نهاية عمره، وبأنه يفعل ذلك كل ليلة، وخلال فترات معينة ورتيبة التكرار اثناء نومه، ولمدة تقارب ربع ساعات نومه في كل ليلة، وهذا فإن الواحد منا يقضي حوالي عشر زمن حياته يحلم، أو ما يقارب الست أو السبع سنوات من الحم لمن يصل سن السبعين من العمر، وتزيد هذه المدة زمناً إذا نحن أضفنا إلى ذلك أنماطاً أخرى من الأحلام غير التي تعرضت لنا في النوم كأحلام اليقظة وأحلام النعاس، وأحلام الغفوة، وغيرها من الظواهر المشابهة لأحلام النوم.

لقد استرعت ظاهرة الأحلام اهتمام الحالمين والمفسرين على حد سواء عبر عصور التاريخ كلها، وقد نجم عن هذا الإهتمام ظهور الكثير من النظريات التي تفسر ظاهرة الأحلام، كما نشأت الكثير من الاجتهادات التفسيرية لمحتوى الأحلام، وبالرغم من تباين الآراء حول هذه التفسيرات والاجتهادات، إلا أن الأحلام ظلت ظاهرة معقدة وعصية على الفهم والتأويل، وبالرغم من هذا التعقيد وصعوبة الفهم فإن الأحلام قد لعبت دوراً هامة في المسيرة التاريخية لبني الإنسان، بما في ذلك فعلها في الحياة الاجتماعية والأدبية والدينية والسياسية والحضارية في حياة الكثير من المجتمعات الحضارية السابقة، ومع أن هذا الفعل قد قل كثيراً في العصور الحديثة، إلا أن هنالك انعاثاً جديداً من الإهتمام بظاهرة الأحلام في القرن الأخير، ويركز هذا الإهتمام على تفسير ظاهرة الأحلام في محاولة للإجابة على التساؤلات التي لا بد من الإجابة عليها وهي لماذا تحدث الأحلام؟ وكيف تحدث، وما الذي تقوله الأحلام، وما هي وظيفتها أو العائدة منها، إن وجدت، وهل بإمكان الإنسان الاستغناء عنها؟^١

لقد بدأ فرويد قبل حوالي مئة عام النظر في هذه الأمور، وحاول الإجابة عليها، وما أن استقرت محاولاته التفسيرية في أذهان الناس، حتى ظهرت بنات علمية من شأنها أن تلغي ما جاء به فرويد وغيره من نظريات تفسيرية. وفي فصول هذا الكتاب العديدة سنتناول موضوع الأحلام برمته، وسنعرض إلى النظريات التاريخية بشأن الأحلام في حضارات العديد من الشعوب والأزمان، كما سنتناول بشيء من التفصيل مختلف النظريات والمحاولات التفسيرية لظاهرة الأحلام سواء منها النظريات النفسية أو البايولوجية أو النفسية البايولوجية. كما سنعرض إلى وظائف الأحلام وفوائدها، إن وجدت حقاً، وإلى الفعل المفترض للأحلام كوسيلة للاتصال، وإلى نشوف المستقبل، وإلى فعلها الحضاري والإبداعي، وإلى علاقتها بالأمراض كوسيلة تشخيصية أو علاجية، كما سنعرض لبعض المحاولات التفسيرية التي تربط بين الأحلام وبين الحاجات، وخاصة الحاجات الجنسية. وهناك فصول أخرى تتناول أحلام اليقظة وأشباهها، وأحلام الأطفال، وغيرها من المواضيع. وبذلك فإن هذا المؤلف سيقدم

للقارىء بانوراما و سعة تتضمن خلاصة وافية عن كل ما تعلق بالأحلام قدماً وحديثاً وبحر لا ندعي بأن الأمر يتوقف عند هذا احد من المعرفة، وبأننا استطعنا جلاء جميع نواحي الغموض عن ظاهرة الأحلام، ولعل الأمر هو على عكس ذلك، فمع أن العلم الحديث قد كشف بعض نواحي الغموض عن ظاهرة الأحلام، إلا أنه في الوقت ذاته قد أوقع من الضوء عليها ما كشف عن هوة عميقة من الغموض حول هذه الظاهرة، والوصول إلى جلاء هذا الغموض له أن يذكرنا بقول الشاعر (... قريباً على بعد، بعيداً على قرب)، وإلى أن يتمكن الإنسان من الوصول إلى الفهم النهائي لهذه الظاهرة فسنظل براوح بين من يرى فيها ظاهرة ذات معنى وفائدة في حياة الإنسان، وبين من يجد فيها أصغياتاً وعشبة من عنبات الحياة الإنسانية. ولقارىء هذا الكتاب أن يميل إلى جانب أو آخر من الإتجاهين؟!، وفي الحالتين فإن الأحلام بظل ظاهرة هامة لا بد من النظر فيها إذا كان لنا أن نتوصل إلى بعض افهم لحياتنا العقلية الموصدة الأبواب

الأحلام عبر العصور

- ★ في عصور ما قبل التاريخ.
- ★ حضارات ما بين الراهدين القديمة.
- ★ الحضارة المصرية الفرعونية.
- ★ الحضارة الاغريقية.
- ★ لحصارة الرومانية
- ★ الحضارة الهندية القديمة.
- ★ الحضارة العربية الاسلامية.
- ★ في العصور الوسطى.
- ★ في عصر النهضة وحتى مهاية القرن التاسع عشر.
- ★ فرويد والقرن العشرين.
- ★ الاكتشافات الجديدة.
- ★ الموقف الحالي.

الأحلام عبر العصور

الأحلام في عصور ما قبل التاريخ

لقد حلم الإنسان في عصور ما قبل التاريخ وإن كانت لا توجد بينات مباشرة عن طبيعة هذه الأحلام ومحتواها والكيفية التي أدرك فيها الإنسان انقديم لأحلامه. غير أن بعض الباحثين في انثروبولوجية الإنسان وما اتصل بها من مواضيع، قد توصلوا إلى بعض الإستنتاجات التي تلقي الضوء على أحلام الإنسان فيما قبل عصور التاريخ، ومن هؤلاء الباحثين الكسندر مارشاك Marshack والذي أسسج من دراساته المجهرة والفوتوغرافية على العظام والحجارة والمخطط عليها، بأن اللغة والنظام الاجتماعي والتقنية على ضرورتها غير كافية لوصف التطور الحضاري للإنسان، إلا أنها أيضاً غير كافية في حد ذاتها لتفسير التطور الحضاري، وأن هنالك وسيلة عقلية أولية أخرى صاحبت الإنسان من بدئته الأولى وحتى إنسانية الهوموسابيانز (Homosapiens) الرقمية والتي كانت في حالة شواء، يمكن لها أن تفسر التطور الحضاري، وفي رأيه «أن هذه الوسيلة العقلية هي ذات خصائص بصرية وحركية وحسية ورمزية وزمنية وقصصية، وافترض مارشاك «بأن كل عمية عرفت واستعملت في الحضارة

الإنسان تصح قصة، وكل قصة هي حادث يتضمن أشخاصاً سواء كانت روحاً أو إلهاً أو بطلاً، أو فرداً، أو قوة طبيعية (مانا Mana) أو بامتعاير الحديثة (عنصراً أو ذرة أو قوة أو قانوناً)، والتي تتغير أو تفعل شيئاً مع مرور الزمن، ولما كانت كل قصة يمكن أن تنتهي بطرق مختلفة، فإن الإنسان يسعى إلى المساهمة في القصة، وأن يتغير كذلك، أو أن يؤثر في القصة أو العملية، أو أن يصبح جزءاً له معنى فيها، وعندما تصبح هذه الأفعال تقليداً، فإننا نستطيع أحياناً أن نسميها «سحراً»، و «دينياً». إن المحتوى المحدد لهذه الجهود القصصية، بينما هو يختلف من حضارة إلى أخرى، إلا أن العمليات العقلية والرمزية لا تتغير وتبقى لذلك الطبيعة الأساسية للمعادلة القصصية». ومن هذه الإستنتاجات الفرضية لماشاك يمكن النظر إلى قصص الأحلام التي تذكرها الإنسان البدائي القديم وغير المتحضر، بأنها تحمعت وكانت له بمثابة رأس المال القصصي الفكري المخزون، والذي ساعده في عملية تطوره، كما يمكن اعتبارها وسيلة فعالة، ليس في المساهمة في خلق السحر، والدين، والفولكلور، والأسطورة، والطقوس، والمراسم، فقط، وإنما في المساهمة في صنع التاريخ، وفي مسيرة العلم أيضاً، فكل هذه الفعاليات إنما هي من فعل قصص الأحلام والتي تشغل فيها عبقرية الإنسان في التفكير القصصي الحالم، وبصورة خالصة.

ومن الباحثين في هذا الموضوع هي «سوزان لانجر Langer» والتي تفترض بأن الإنسان في بدايته شبه الشرية لم يحلم فقط أثناء نومه، وهي تحد بداية الخيال الإنساني في الأحلام، وتقول «... منذ آلاف السنين لوجود الإنسان كان التحيل على الغالب أمراً غير ارادي، كما هو عليه الحم الآن، وإن كان خاضعاً بعض الشيء للسلوك الإيجابي أو السبي، في الحالة الأولى بدفعه، وفي الثانية بدعوته، غير أن الذي طهر بعد ذلك هو القدرة على صنع الخيال. وهذا أيضاً لا بد أنه كانت له مسيرته التطورية... مبتدئاً من الحم... وما من مخلوق من هذه المخلوقات شبه الإنسانية في هذه الفترة من عنفوان الخيال كان له أن يقف ويتشكك في وجود أي فرق بين الحيال والواقع»، وهكذا فإن لانجر تجد بأن اخیال الإنساني كما نعرفه الآن قد نشأ بفعل خيالات الأحلام للإنسان

البداية، وبأنه ساهم في تطور ذلك الإنسان البدائي إلى مراحل أعلى من التطور. ومن الواضح أن بالإمكان مد هذه النظرية لتشمل التطور الحضاري للإنسان في العصور لتاريخية والتي تدين فيها عمليات التطور الحضاري إلى فعل الخيال في الحياة الإنسانية.

ريفيد لويس ممفورد (Mumford) برأي مماثل ويقول: «على الواحد أن يستنتج بأن الإنسان كان منذ البداية حيواناً حالمًا، وربما كان غني أحلامه هو الذي مكّنه من أن يبتعد عن التحديدات التي فرضها عليه نمط حياته الحيواني... وهذا يؤدي بنا إلى إمكانية فيها مفارقة، وهي أن الوعي ربما قد عزز بـنتيجة التباين الغريب بين المحيط الداخلي لفرد بما فيه من خيالات غير متوقعة وحوادث مضطربة ومثيرة، وبين المحيط الخارجي الذي أفاق إليه. هل أن هذا التباين بين العم الداخلي والخارجي قد أدى فقط إلى قيام شعور العجب، أو أنه قد دعا إلى المزيد من المقارنة، وإلى التفسير؟! إذ كان الأمر كذلك، فإن الأمر يؤدي إلى مفارقة أعظم، وهي أن الأحلام هي التي فحّت عبون الإنسان نحو إمكانيات جديدة في حياة يقطته».

ومن الذين تناولوا العلاقة بين التطور الحضاري وبين الأحلام هو فرويد، والذي لاحظ الشبه بين اللغة السابقة للتاريخ وبين الأحلام، ودعا لذلك إلى دراسة تطور اللغة في الحياة الإنسانية إذا كان لنا أن نفهم وأن نترجم لغة الأحلام. غير أن الذي كان أكثر عباء النفس اهتماماً بالموضوع هو كارل يونغ، والذي وجد في لغة الأحلام ورمورها وصورها «تعبيراً عن الإمكانيات البدائية التي لونت اللاوعي الإنساني في بداية وجوده، والتي استمر وجودها في لا وعي كل واحد منها». كما يقول.

الأحلام في العصور الحضارية القديمة:

في وقت ما يصعب تحديده زمنياً، بدأ الإنسان يلاحظ تعاوناً بين تجربته الحاملة وبين حياته الواقعية أثناء اليقظة، ويفترض أن هذه البداية كانت نقطة تحول في تفكيره، ودفعت به إلى ضرورة تأمل هذه التحركة الليلية العريية،

ومحاولة تفسيرها وإدراك كنهها، ولعمدة لفترة طويلة من الزمن بعد ذلك وجد بأن من الأسهل عليه والأكثر تطميناً نفسه أن ينظر إلى هذه الأحلام بأنها من واقع حياته، وأن كل ما يبدو فيها من اختلاف عن هذا الواقع إنما يعود إلى مجرد أنها تمثل وجهاً آخر من هذا الواقع. وأن لها من التأثير على واقع حياته ما حوادث القطة من تأثير، إن لم يكن أعظم. ومع أن محتوى الأحلام في عصور الإنسان الأولى كان أكثر اقتراباً من طبيعة حياته ولإدراكه لهذه الحياة، إلا أن هذه لأحلام قد أصبحت في وقت لاحق تنصف بالعموض الذي يستعصي فهمه، مما دفع إلى ازدياد البعد بين محتوى الحلم وواقع القطة، ولعل هذا هو الذي حل الحالم على عرض تجربته الحاملة على مجتمعه، وعلى تبادل الرأي حولها، وعلى محاولة تفسيرها وما يترتب على هذا لتفسير من سلوك أو شعور.

إن أية محاولة مجدية لمتابعة أصول الأحلام في حضرات القديمة المختلفة يجب أن يعود إلى ما قبل النصوص التاريخية المباشرة عن الأحلام، وذلك بتقريبها في الآثار الحضارية المختمة كالملاحم والأساطير والآثار والمعتقدات والطقوس الدينية وحتى في الكتابة والغنون، وهي الآثار التي تعكس أحلام الشعوب في الحضارات التي حدثت فيها. ومما يقتضي الإلتفات إليه، هو أن التاريخ الحضاري على العموم لم يسجل أحلام الناس الاعتياديين مباشرة. وإنما عكف في معظم الحالات على تسجيل أحلام طائفتين من الناس: الملوك، ورجال الدين من الكهنة أو أصحاب النبوة، وفي الحالتين اعتبرت أحلامهم أكثر تأثيراً وفعلاً في حياة الناس الاعتياديين من أبناء الشعب في عصورهم. غير أن هنالك من البين ما يشير إلى أن أحلام الناس الاعتياديين قد تدولها البحث ومحاولة التفسير أيضاً، وإن لم تعط قدراً من الأهمية يتجاوز المعاني الشخصية لهذه الأحلام بالنسبة لأصحابها، ذلك أن المعاني العامة والمطلقة والأزلية ظلت من مميزات أحلام الملوك والأنبياء وهم الأقرب إلى الآلهة في المعتقدات الحضارية القديمة.

الحضارات القديمة لبلاد ما بين النهرين

تعتبر بلاد ما بين النهرين المهد الأول للحضارات التاريخية، وتمتد أسبّات عنها إلى ما قبل خمسة آلاف سنة من الميلاد، غير أن هذه البيّنات تنوّه بوجود أسس حضارية سابقة لهذا التاريخ. وفي البحث عن أدلة عن أحلام الناس في هذه الفترة الزمنية المتقدمة نجد أن النصوص المباشرة عن الأحلام قليلة، ولعلّ هذه القلة تعود ليس إلى ندرة الأحلام أو الانصراف عنها في حياة الناس، وإنما لاحتلاط محتوى الأساطير بمحتوى الأحلام إلى حد التماظر أو حتى التكامل بينهما، ويتضح من ذلك النص التالي لحلم (أنسي) والذي يعود إلى الألف الثالث قبل الميلاد على أقل تقدير وأنسي هو لقب رجل من الناس، اسمه اخقبقي (غوديا)، غير أنه من سهم أعلاهم مرتبة في خدمة الإله (نغرسو)، ومن واجباته لقيام بأعمال إدارة مزرعة الإله وإدارة الدولة في مدينته، بما في ذلك الأمن والنظام وإحقاق العدالة، كما أن من واجباته تنفيذ أوامر الإله بجذافيرها والتي لا يملك أحد السلطة على إقرارها غير الإله، ومن هذه إعلان الحرب ولسلم، وقرار إعادة بناء الهيكل الرئيسي. ولما كان من المعدر على الأنسي الاتصال مباشرة بالإله (نغرسو) فقد كانت وسائل الاتصال الممكنة بينهما عمر واحد من ثلاث طرق: الأحداث الخارقة والعجيبة، والتي يؤولها الكهنة، أو عن طريق تضحية حيوان معين وقراءة رسالة الإله عن الأشكال المرسومة على كبد الضحية، وأخيراً الطريق المباشر، وهو الإتصال عن طريق الأحلام. وفي هذه الحالة فإن الأنسي يذهب إلى الهيكل ويقدم ضحية للإله، ثم يصلي ويسام وفي نومه يظهر الإله له في حلمه وبأمره بما يريد تنفيذّه.

وفي سنة ما لاحظ لأنسي (غوديا) بأن نهر دجلة لم يرتفع ماؤه، ولم يفص على الحقول كعادته. فأوى إلى فراشه، وفي نومه حلم حلماً رأى فيه عملاقاً يلبس تاجاً إلهياً وله جناحا طير عظيم وجسمه ينتهي في أسفله بموحة فائضة، وعلى يمينه ويساره أسود صاغرة. أمر هذا العملاق غوديا ببناء هيكله، ثم طلع لنهار في الأفق وبرزت امرأة راحت تمحو الماني من أحد الأماكن وفي يدها قلم من ذهب ولوحة طين رسمت فيها أبراجاً من النجوم، فتمعن فيها غوديا

ودرسها، ثم جاء جدي يحمل لوحة من الزبرجد رسم فيها تخطيطاً لبست، ورأى غوديا أمامه قالباً من الأجر وستة رجال بأجسام طيور يصبون الماء بلا انقطاع في جرن، وحاراً إلى يمين الإله يضرب الأرض بحافره وكأنه نافذ الصبر. وقد كان هدف الحلم واضحاً لغوديا، وهو أمره بضرورة إعادة تشييد هيكل الإله نغرسو المتداعي، عبر أنه عجز عن فهم التفاصيل والرموز الأخرى التي تضمنها الحلم، ولذلك قصد الإلهة (نانشي) المقيمة في بلدة صغيرة من المملكة لما عرفت به من براعة في تفسير الأحلام. وبعد رحلة طويلة وشاقة وصل إليها، وبالحال وربما بدون الانتظار حتى يقول ما بنفسه، أجاته، أن العملاق المتوح هو نغرسو الإله، والذي يأمر ببناء هيكل أينو من جديد، أما ضوء النهار فهو إله غوديا الشخصي، وبأنه، أي هذا الإله الشخصي، سينشط في العالم كله لكي تكمل بالنجاح بعثة غوديا التجارية في أنحاء العالم لاستحصار مواد بناء الهيكل. أما المرأة التي راحت تمنع النظر في الأبراج المرسومة في لوحة الطين، فإنها الإلهة التي تقرر النجم الذي سيجب الخير لإقامة الهيكل الجديد، أما الحصة في لوحة الزبرجد، فهي تصميم الهيكل الذي يفتصي بناؤه، وأما القالب من الآخر والسلة، فهما يمثلان ما سيحتاج إليهما الأجر المقدس عند البناء، وتفسير الرجال بأجسام لطيور والدين يعملون بدون انقطاع في ملء اجرن، هو أن غوديا (أنسي) لن بنام قبل اتيام هذا الواجب، وأما الحمار الذي يضرب الأرض بحافره وقد نفذ صره، فيرمز إلى (الأنسي) وقد نفذ صره في انتظار البدء بالعمل.

عبر أن هذا التفسير يفصر عن أشياء أخرى قصد بها في الحلم، وما لم تستطع الإلهة نانشي التوصل إليها، نصحته بأن يستوضح الأمر مرة أخرى من الإله (نغرسو). كما أوصته بأن يسبق هذا الاستيضاح استرضاء الإله بتقديم الهدايا اشمينة له، وإقامة الصلوات، وقرع الطبول، لعل نغرسو يصغي إليه، ويبين له نوع الهيكل الذي يجب أن يبنيه، وما يجب أن يحويه. وبفعل الأنسي ذلك، ثم بنام في الهيكل عدة ليالي لا يصهر فيها له أي حلم ينوه بنغرسو، وأخيراً طهر له نغرسو وأخبره بتفاصيل الأقسام التي يجب أن يتضمنها الهيكل وعندها أفاق

غوديا من نومه، ونفض نفسه، فقد رأى حلمًا، وأخنى رأسه خضوعاً لأوامر نغرسو، وراح ينفذ أمر الإله، وبني الهيكل حسب مشيئته والتي نص عليها في حلمه.

إن هذه الرواية عن حلم (الأنسي) في الألف الثالث قبل الميلاد، لها أن تنوه بالعديد من الأمور حول الأحلام، ومن هذه أن مثل هذه الأحلام كانت مألوفة في تلك العصور، مما يدل على مكانتها في حياة الناس وبأنها قد سبقت حلم الأنسي بزمان طويل، والحلم يدل أيضاً على التواصل بين حياة الحلم وحياة اليقظة، مثله مثل التواصل بين الإله بين الناس، ويبين الحلم بأن لغة الحلم هي لغة رمزية، منها ما يسهل فهمه، ومنها ما يتطلب التفسير، وبأن تفسير الأحلام اخص به ذوي الخبرة من الآلهة الصغار أو الكهنة، غير أنه مع ذلك قد يستعصي تفسيره كلياً، وهو يتطلب السعي إلى حلم آخر لعله يفي بذلك. وللباحث أن يجد في سعي الحالم إلى مزيد من الإيضاح، بأنه محاولة من الإحياء الداتي لسيطرة على محتوى الحلم، وإن بدا في الظاهر بأن موقف الحالم من حلمه هو موقف سلمي، وبأنه يستلم رسالة الحلم فقط، وبدون أن يساهم في عملية الحلم. وهكذا فإن حالة الحلم كانت بالسبب إلى أثناء هذه الحضارات القديمة وسينة أو حدثاً يحدم غرض إقامة الاتصال الممتنع اعتيادياً بين شخص وآخر، غير أن هذه الوسيلة الحائلة، أعطيت من الواقعية بما يتساوى مع واقعية الأحداث لعظيمة والخارقة، كما أعطيت من العمل المستقبلي ما لهذه الأحداث في حياة الإنسان. ومن إمعان النظر بمحتوى هذا الحلم، يجد القارئ شبيهاً عظيماً بين قصته كحم، وبين قصص الأساطير، ولولا الإشارة بأن القصة هي حلم الأنسي، لما استطاع أحد أن يفرق بينها وبين بنية آلاف الأساطير التي انتشرت في لحضارات القديمة المختلفة، والتي يصعب التفريق فيها بين ما هو خيال حلم من 'حلام الليل، أو إدراك للواقع في حالة اليقظة.

ومن الروايات عن أحلام الناس في حضارة ما بين الرافدين، ما روي عن حم نبوخذنصر، والذي أفاق في لصباح وشعر بأنه كان يحلم. غير أنه لم يتذكر حلمه، واستعصى عليه تذكره، غير أنه في هذه المرة بالذات أصّر على ضرورة

استعادة الحلم بالنظر لما شعر بأن فيه من رؤيا مهمة، فلجأ نوحذنصر إلى مفسر أحلامه لخاص، وطلب إليه أن يستعيد له حلمه، غير أن المفسر بطبيعة الحال لم يستطع معرفة المجهول. وتقول الرواية بأن دانيال، قد استشير في الأمر، وطلب منه الملك استعادة حلمه، فأنصرف هذا إلى الصلاة. وفي نومه ظهر له حلم، وفي الصباح قصّ دانيال ما حلم به على نوحذنصر، وعندها تعرّف نوحذنصر على أن هذا هو الحلم الذي حلم به ونسبه. وهذه الرواية البورانية على علاتها، تفيد بما كان للأحلام من أهمية في حياة الناس، وخاصة أحلام ملوكهم من حيث إنها منذرة أو مبشرة بأحداث قادمة، كما تفيد بالحاجة إلى المفسرين الذين اقتصروا بترجمة رموز الأحلام إلى وقائع مفهومة، وبنوّه حلم نوحذنصر بأن الواحد قد يحلم وينسى ما حلم به، غير أن أثر الحلم يظل فعالاً في نفسه، وأخيراً فهو يشير إلى إمكانية استعادة الحلم عن طريق وسيط أو وكيل، وهو إجراء اتبع في الحضارة الإغريقية، إذ كان حجاج المعابد يذهبون للزيارة والحلم عليهم يحرصون على رؤيا تنبئهم بما سيأتي، وإذا ما تعذر على أحد الحج إليها بسبب المرض أو بسبب مانع آخر، أوكّل من يقوم مقامه بالزيارة والحلم واستلام الرؤيا بدلاً عنه. ولعل من أعظم الدلائل على أهمية الأحلام في حياة شعوب حضارات ما بين الرافدين، ما وجد من آثار مكتبة الملك الآشوري آشورناسر بال (آشوربنيبال) في القرن السابع قبل الميلاد، والتي احتوت على مجموعة كبيرة من الأحلام والتي يعود بعضها إلى الألف الخامس قبل الميلاد، وقد حوت بعض الرقوق الحاوية على مختلف أنواع الأحلام وعلى محاولات تفسيرها، ومعظم هذه الأحلام كانت للملوك أو كبار رعاياهم، كما سقّر لهؤلاء المفسرون المختصون بعك الرموز وجلاء نواحي الغموض في الأحلام. والمعروف أن الملوك في إدارة شؤون مملكتهم، من حرب أو سلم، أو قحط أو يسر، أو إندار أو تشير، كانوا يعتمدون على ما تفضي به الأحلام، والتي اعتروها تعبيراً عن إرادة الآلهة، وإعلاماً مسبقاً عما سأتي، من تصحيح مسيرة الحكم أو استرضاء الآهة، ومع أنه كانت للأحلام رموزها الخاصة لكل حلم، والتي يمكن ترحمتها من خلال ترابطها في الحلم ككل، إلا أنه كانت هناك رموز عامة تترجم كلاً على حدة، فمثلاً فإن حلم الواحد بأنه يطير، كان فيه نذير

شؤم عليه، وإذا حلم بأنه شرب الخمر فإن ذلك يعني له عمراً قصيراً، أما الحلم
شرب الماء فإنه بشر بعمر طويل، وإذا حلم الواحد بأنه يتبول على حائط
وانتشر بوله على الأرض فإن ذلك ينبيء بأنه سيرزق العديد من الأطفال، أما
إذا ساء بوله إلى بثر فإنه سيفقد ما يملك

لقد فرقت الحضارات السومرية والبابلية بين أحلام الملوك ومن قاربهم
مكاه وبين أحلام عامة الناس، فنظروا إلى أحلام الطبقة الأولى بأنها رسائل من
الآلهة، وهي لا تأتي إلا لمن له صلة بها أو حظوة عندها، أما أحلام عامة
لناس فإنها لا تحمل مثل هذه الدلالة، ونظر إلى معظم أحلامهم بأنها من فعل
لشياطين، وبأنها لا تنبيء بحوادث مستقبلية، وإنما تفيد فقط بحاجة صاحبها
لطقوس سحرية للتخلص منها.

الحضارة المصرية (الفرعونية)

تزامنت أقدم عصور الحضارة الفرعونية مع الحضارات القديمة لوادي
الرافدين، وقد يكون من المتعذر التقرير في أيهما الأقدم أو الأكثر تأثيراً في
الأخرى. وفيما يتعلق بالأحلام فإنه يتضح للباحث بأن المصريين القدماء قد
أعطوا اهتماماً مماثلاً للأحلام لما أعطاه أبناء الرافدين القدماء لها، وهم مثلهم
فسروا الأحلام بأنها إما رسائل وسوجهات من الآلهة، أو أنها من فعل
الشياطين، وإن كانوا أقل منهم اعتباراً لفعل الشياطين في الأحلام، وتما يدل
على اهتمام المصريين بموضوع الأحلام وقدم هذا الاهتمام، أنهم أنشأوا معابد
خاصة سميت بـ (سيرايوم)، وذلك نسبة إلى إله الأحلام (سيرايس). وقد
انتشرت هذه الأحلام في أنحاء البلاد، وكان من أشهرها سيرايوم مدينة
ممفيس والذي قام حوالي ٣٠٠٠ سنة ق. م. وقد كان يقيم في كل معبد عدد
من المفسرين للأحلام عرفوا باسم (رجال المعرفة في مكتبة السحر)، وقد
اكتشفت إحدى اللوحات أمام غرفة في إحدى هذه المعابد، والتي كتب عليها
(أني أفسر الأحلام، ولدي إذن من الآلهة بأن أقوم بذلك، حظ سعيد. إن
المفسر هو كريتّي الأصل) ومن الآثار الباقية في موضوع الأحلام ورقة من

البابيروس محفوظة في المتحف البريطاني وتعود إلى ما قبل أربعة آلاف سنة، والتي تحتوي تعليقات تنص على ما يلي: «إن الحالم إذا رأى في حلمه القمر وهو يسري في السماء فإن في ذلك دلالة على رضا الآلهة عن احلام، أما إذا رأى الحالم جمهوراً عن بعد، فإن في ذلك دلالة على قرب وفاته». ومثل هذا التأويل للأحلام كندير بالشر أو بشير بالخير كان أمراً واسع الانتشار في مصر القديمة. وعلى ورقة أخرى نص القول: «لكي تحصل على رؤيا من الإله بيسا Besa، فارسم اسم بيسا على يدك اليسرى، ولقها بلفافة سوداء وانذرهما إلى الإله أيسي، ثم استلقي لكي تسام وبدون أن تنبس بكلمة.. حتى كإجابة على سؤال». وعلى بابيروس أخرى محفوظة في متحف القاهرة جاء النص التالي: «إذا ولدت قطرة (أي المرأة الحامل أثناء احلم)، فسيكون لها العديد من الأولاد، وإذا ولدت كلباً، فسيكون لها ولد.. إلخ...». وفي هذه الآثار الدليل على أن أحلام الناس الاعتياديين كانت تفسر، وذلك على خلاف أحلام الناس في حضارات ما بين الرافدين، والتي أهمل تفسيرها بسبب انشغالهم من اعتبارها بالقياس مع أحلام الملوك والأبطال والرجال العظام.

ولعل المصريين القدماء كانوا أول من بدأ عملية الرقاد كتوطئة للحم والحصول على الرؤيا عن طريقه، فمعابد السرايم قد هئئت لنوم الزائرين سعيًا وراء الرؤيا، واقتضى أسلوب ارقادهم القيام بطقوس لصيام والصلاة. وفي الليلة التي يختارها الكاهن المفسر كان يطلب إلى الزائر أن يأخذ قطعة من الكنان الأبيض وأن يكتب عليها اسماء خمسة من الآلهة، ثم يلفها على شكل فتيلة ويضعها في سراج، ويشعل طرفها البارز، وبعد أن يتلو قولاً معيناً لسبع مرات، يطفىء السراج وينام، وفي نومه يأتيه الحلم والذي يتضمن الإجابة على ما في ذهنه من سؤال، وأن حدث وفشل النائم في الحصول على حلمه وعلى الإجابة عن سؤاله، توجب عليه أن يعيد المحاولة، وأن يربد في صلاته وصيامه وتضحيته، وفي الحالات التي كان يتعذر فيها حضور صاحب الحاجة لنبؤة الحلم، أمكن له إفاد وكيل عنه، يقوم بالمراسم المقررة، ويحتم نيابة عنه، وهو أسلوب اتبع في الحضارة الإغريقية التي تلت الحضارة الفرعونية بقرون طويلة، بما في

ذلك إنشاء الماكل لأحلام النبوة، وطقوس الرقاد، والالانة بالحلم. وبما لا شك فيه أن الإغريق اقتبسوا هذه الممارسات عن الفراعنة القدماء.

ومع أن المصريين القدماء اهتموا بتفسير أحلام عامة أفراد الشعب، إلا أن اهتمامهم بأفراد العوائل المالكة كان أكثر جدية، لا لسلطة هذه الطبقة فحسب، وإنما لأنه كان هنالك اهتمام أعظم بظهور الآلهة في أحلام هذه الطبقة وبما تحدر الإشارة إليه أن أحد أحلام الفرعون تيموس (١٤٥٠ ق. م)، قد نقش على صدر أبي الهول. أما دور الآلهة عندما تظهر في الأحلام، فقد كان يفسر، أما أنه مطالبة بالاستغفار، أو أنه تحذير للحالم من خطر وشيكة، أو أن فيه إجابة على سؤال يطرحه الحالم وينتظر جواب الآلهة عليه

الحضارة الإغريقية

الحضارة الإغريقية هي أحدث زمناً من حضارات ما بين النهرين، ومن الحضارة المصرية لقديمة (المرعونية)، ولنا لذلك أن نتوقع تأثير هذه الحضارات الأقدم على الحضارة الإغريقية بما في ذلك موضوع الأحلام، وهو التأثير الواضح في موضوع الأساطير. هذا ولا تتوفر أية نصوص عن الأحلام قبل القرن الخامس قبل الميلاد، وهو القرن الذي حدثت فيه الاتصالات بين الحضارة الإغريقية وبين غيرها من الحضارات الشرقية الأعرق قدماً، وقد ساد الاعتقاد في هذه الفترة بأن الذي يحدث في النوم هو أن الروح تترك اجسد وتهيم في مكان أو آخر، أو أنها تواجه الآلهة، وهي نظرة سادت في الهند في تلك الفترة من الزمن، كما سادت في معتقدات بعض الأقوام ابدائية، والتي ما زالت على بدايتها حتى الآن. ومن المعتقدات الإغريقية عن الأحلام، هو أن الآلهة أو الأرواح تزور الفرد وهو نائم في بيته، وبأنها تتجاوز الباب الموصل عن طريق ثقب المفتاح، وبعد ايصالها لرسالتها للنائم تعود من حيث أتت. وقد أهتم الإغريق في العصر الهليني بتفسير الأحلام، ورأوا فيها ما يفيد بالرؤية المستقبلية، ولهذا سعوا إلى تفسيرها، ولعلمهم في ذلك قد تأثروا بالمعتقدات السائدة والأقدم في حضارات ما بين الرافدين ووادي النيل. ولعل من أهم مظاهر التطور الذي قام به

الإغريق في موضوع الأحلام، هو أنهم استغلوا الأحلام ليس لأغراض التفسير فقط، وإنما للأغراض التشخيصية والعلاجية أيضاً، وقد انشأ الإغريق العديد من الهيكل في أجزاء مختلفة من اليونان والجزر الإغريقية، التي كان يحج إليها من أراد استطلاع مستقبله أو كان في حاجة إلى توجيه أو علاج من مرض ألم به. وقد شيدت هذه الهياكل بصورة تهيء الحاج إليها لعملية إيحائية فعالة في النفس، فالمكان يقصد من بعيد، وتحيط بالهيكل الأشجار والسواقي الحارية والتي يوحى القاصد إلى الاغتسال فيها تمهيداً لوصوله إلى الهيكل، أما الهيكل نفسه فقد صمم على صورة دهااليزيه، تؤدي في النهاية إلى عرفة دائرية تنوسط الهيكل والتي اعتبرت غرفة نوم مقدسة. وتدل الأبحاث الأثرية بأنه كانت هالك ثلاثية من هذه الهياكل على الأقل في الحضارة الإغريقية والرومانية، وبأنها شيدت تخليداً لاسكيولايبوس أله الطب والشفاء. وقد اقتضى على الزائر أن يمر بعملية تسمى عملية (الترقيد) ويقصد بها النوم في الغرفة المقدسة. وتتكون عملية الترقيد من الخطوات التالية والتي تبدأ بطقوس التطهير، خاصة لأولئك الذين يعانون من علل جسمية أو عقلية، ويبدأ ذلك النوم في دهااليز الهيكل، ثم في الغرفة المقدسة الوسطى، حيث يزور الإله اسكيولايبوس الرجل النائم، أما عن شكل رجل أو طفل أو حية أو كلب، ويلمس كل جزء من أجزاء جسم المريض ثم يحتفي من حلمه. وفي الصباح يستيقظ المريض من نومه وقد شفي، غير أنه يقص حلمه على الكاهن المفسر للأحلام، والذي يبين له تفسيراً لحلمه. ويحمل هذا التفسير عادة وصف العلاج الأمثل لعدة المريض، وإذا حدث ولم يأت الحلم في ليلة الترقيد الأولى، فإن على المريض أن يعاود المحاولة مرة أخرى أو أكثر وإلى أن يأتي الحلم، وقد يترتب عليه بسبب هذا التأخر أن يمارس طقوساً تعجل في حدوث الحلم بما في ذلك التعب والدعاء والصوم وتقديم الضحايا والعطايا وغيرها من الطقوس. وهي مراسم تشبه إلى حد كبير ما سبق ذكره عن حلم الأنسي في النصوص السومرية القديمة.

وقد يكون من المستغرب أن (ابقراط) وهو الذي كان أول من سعى إلى تحرير أسباب الأمراض من مضامينها الروحية والسموية، كما فعل في مرض

الصرع، إلا أنه وجد في الأحلام قيمة تشخيصية لأمراض الجسم، كما أنه أبقى على الفعل الإلهي في بعض الأحلام، ومن استنتاجات أنقراط أن ظهور الإحرام السماوية في الحلم بصورة حلية وفي مواقعها المألوفة، فإن ذلك يدل على أن الجسم هو في حالة طبيعية، أما إذا كان النجم خافت الضوء وفوق موقعه المعتاد، فإن ذلك يشير إلى موطن المرض في الرأس، أما إذا كان تحت موقعه المعتاد، فإن في ذلك افادة بأن المرض يقع في الأحشاء، أما الحلم بفيضان الأنهار فهو يشير إلى زيادة في الدم، والحلم بالينابيع يشير إلى اضطراب في المثانة، أما الحلم بأشجار غير مورقة، فإنه يشير إلى نقص في المني.

أما الفيلسوف (أرسطو) فلم يتحجج إلى التفسير على الأساس الفلكي للأحلام، كما أنه رد الاعتقاد بعلاقتها بالآلهة، ولكنه وجد فيها مع ذلك بعض الدلالة على حالة الجسم، وتفسيره بذلك، هو أن الفرد وهو نائم فإن انتباهه وأحاسيسه من مصادر خارجية تقل كثيراً أو تنعدم، وهو لذلك يوجه نتبهاً أعظم لإحساسه الواردة من داخل الجسم، ولهذا لأحاسيس أن تتم عن اضطراب في عضو أو آخر في الجسم، مما لم تمكن ملاحظته في غمرة الأحاسيس أثناء اليقظة. ومن آرائه الهامة أيضاً، أن الحلم يؤثر في اليقظة، وقد يكون نقطة الإبتداء في أفكار اليقظة والتي قد تنطور بعد ذلك إلى سلوك في اليقظة يشبه الحلم، وهذا الرأي يتوافق مع الوصف الذي يعطي لأولئك الذين يعيشون في يقظتهم وكأنهم ما زالوا يحلمون، وفيه التنويه بأن أحلامنا تؤثر في سلوكنا اليومي، وهي نظرة تلتقي مع نظريات حديثة مماثلة.

واتجه أفلاطون في نظريته للأحلام وجهة تختلف عن وجهة تلميذه أرسطو، ويمكن النظر إلى آرائه بأنها دينامية نفسية بالمعنى المعاصر لهذا المصطلح، فمع أن أفلاطون رأى في الأحلام ما رآه غيره من الإغريقين مثل اسكيلوس Aeschylus وإيريبيدس Euripides وبندار وكزنيون والبيتاغوريين عامة من أن الأحلام تمثل تحرر الروح من قيود الجسد، وهي نظرة تنوه بها مواقف الحضارات التي سبق ذكرها في بلاد الرافدين وفي مصر الفرعنة، إلا أنه نقدم تنويه رائد جديد، وهو أن الأحلام تعبر عن نواحي خفية في حياتنا والتي لا

نعيها في أنفسنا، وهو تنويه يتساوى مع افتراض وجود الحيز اللاوعي في حياتنا، والذي قد يعبر عنه في الأحلام، ويقول أفلاطون في ذلك: « في النوم، فإن الوحش الهائج في داخلنا، والذي اشبع اللحم والشراب، فإنه ينتصب، وينفص عنه النوم، ويسعى في طلب ذلك الذي يرضي غرائزه... ». وهذا انقول يتضح بأن أفلاطون رأى في لأحلام تعبيراً عن قوى وحاجات غريزية تكمن في الفرد ذاته، ولا تأتي إليه من خارجه كما نوهت بذلك النظرية التاريخية من أن الأحلام هي رسائل يستلمها الحالم وبدون فعل آخر منه يتحاور هذا الاستلام.

الحضارة الرومانية

لم يكن للحضارة الرومانية آراء خاصة بشأن الأحلام، والرومان على العموم رأوا في الأحلام ما رآه اليونانيون لأقدم حضارة منهم، وخاصة الاعتقاد بأن الأحلام تتشوف الحوادث المستقبلية. وإذا أخذنا الحضارة الرومانية محدودها الواسعة، فإن الطبيب جالينوس الذي عاصر هذه الحضارة (١٣٠ - ٢٠٠ م)، قد أدخل معاني طبية للأحلام، فهو قد انتقد الأطباء الابوقيريين في زمه سبب إعطائهم القليل من الأهمية للأحلام في عميات تشخيص وشوف مريض الحالات المرصية، وما يذكر هو أن جالينوس كان يؤمن بأن للأحلام فعلاً تنوئياً، فهو قد قرر أن يصبح طبيباً لأن والده حلم حليماً يحتوي على فال حسن، كما أنه رفض الإنضمام إلى حملة ماركوس أورليوس العسكرية، وذلك استناداً إلى حلم آخر نوه له بضرورة هذا الرفض. ولعل أهم مساهمات الحضارة الرومانية في موضوع الأحلام هو الكتاب الذي ألفه الروماني ارتميدوروس (القرن الثاني ب. م) والذي سماه (اونيروكريتিকা أو تفسير الأحلام)، وهو يتعلق بموضوع التكهن في الأحلام، والذي جمع فيه ما عرفه عن الأحلام في زمه، إضافة إلى استعراض ٣٠٠٠ حلم من أحلامه. وكان من رأى ارتميدوروس أن هنالك تشابهاً بين محتوى الحلم وبين الحوادث التي ينبيئ بها، كما أن حكمه على الأحلام قد ارتكز على إمكانية تحقيقها بصورة مناسبة أو غير مناسبة في المستقبل. وفي تفسير الحلم، كان ارتميدوروس يأخذ بعين الاعتبار الشخص الذي

يظهر في الحلم، وموقع حوادث الحلم، وارتباطات الحلم بالقصص التاريخية والأسطورية والاستعارات والمفالمطات الكلامية والمعاني المزدوجة للكلمات الواردة في الأحلام، غير أنه أعطى اهتماماً أقل لشخصية الحلم وظروفه، وإن كان يعتقد بأن الحلم قد تكون له معاني مختلفة في شخصين مختلفين. وقد أعطى مثلاً على ذلك حم سع نساء حوامل حلمن بعين الحلم، وفسر كل حلم منها بصورة مختلفة عن الآخر. ولعل أهم آراء ارميدروس هو ما يتعلق بتفسير الأحلام في أنها أما تنبئ بمحادث تتحقق على صورة معاكسة لما ظهر في الحلم، ولعل ارميدروس في هذا الرأي يعاكس الاعتقاد الإغريقي عن الأحلام المضادة، فطبقاً لهذه المعتقدات والتي عبر عنها في الأغنية الرابعة والعشرين من كتاب الودسي، فإن الأحلام تقطن خارج الكون الواقعي، أي في المنطقة الجهيمية للأموات، حيث تسكن وتحكم القوى الأولى من الضلام. ومحد بعض الكتاب توافقاً بين هذا المفهوم للأحلام وبين المفهوم التحليلي للأحلام والأشياء في محيطه، ومع هذا المفهوم الفلسفي للأحلام والذي اعتنقه ارميدروس في الحصار الإغريقية، إلا أنه دعا إلى تفسير الأحلام الخمسة بصورة مسطمة وصافية وخالية من الفلسفة. وقد حصص أحد الأجزاء الخمسة لكتابه معجماً لدرجة الرموز التي تظهر في الأحلام تسهيلاً لتفسيرها، ومن هذه الرموز، لرأس، ويعني الأب، العدم ويعني لعبد، واليد اليمنى وتعني الأب أو الأب أو الأخ. والد اليسرى وتعني الأم أو اروجة أو الست أو الخلفة، أما ظهور لدولفين وهو في الماء فإن فيه فالأ حسناً، أما ظهوره خارج الماء فإنه يحمل فالأ سيئاً، والحلم بالذهب فيه بشارة طيبة، أما الحلم به كعقد فإن فيه نذير شؤم. هذا وقد ظل كتاب ارميدروس المرحع الأول والأهم عن الأحلام في أوروبا حتى القرن السابع عشر. ومما يقتضي التأكيد عليه، هو أن ارميدروس مع أصله لروماني، إلا أن كتانه قد جاء متأثراً بمصيلة الحضارتين الإغريقية والرومانية، كما أنه يحمل الكثير من السمات الشرقية حول الأحلام وتفسيرها كما عرفت في كل من الحضارتين الأقدم في وادي الرافدين ووادي النيل، هذا وقد ترجم سحاق بن حين هذا الكتاب إلى اللغة العربية، وهناك بينات عديدة تشير إلى تأثير المصريين للأحلام من العرب بما ورد في هذا الكتاب من قواعد وأساليب لتفسير.

الحضارة الهندية القديمة

الحضارة الهندية تلي حضارة ما بين الرافدين وحضارة الفراعنة قديماً. وأقدم معلوماتنا عن موضوع الأحلام عند قدامى الهنود يأتي من كتابهم المقدس (فيداس)، والذي كتب في زمن يقع بين ١٥٠٠ و ١٠٠٠ ق. م. والذي يتضمن بقايا المعتقدات والآداب للفترة ما بين ٣٠٠٠ و ١٦٠٠ سنة ق. م. وهناك أربعة أجزاء باقية من هذا الكتاب والذي يعني اسمه (المعرفة)، ومن هذه الأجزاء جزء باسم اثارقا قيدا، ويحتوي هذا الجزء على نماذج من الأحلام وصريقة تفسيرها، ومن جملة هذه النماذج أن الحلم بالعنف والتعدي يبشر بالنجاح للحالم إذا ما كان مساهماً فعالاً فيها، حتى ولو أدى إلى تشويهه في الحلم، أما إذا أصابته عاهة في الحلم، أو إذا ما كان دوره سيئاً في الحلم، فإن في ذلك نذير شؤم له. ومن النظريات الطريفة حول الأحلام، هي محاولة الربط بين زمن الحلم أثناء النوم وبين تفسيره، فالحلم الذي يقع في الفترة الأولى من الحلم لا يتحقق قبل مرور عام، أما الذي يقع في الفترة الثانية، فإنه قد يتحقق بعد ثمانية شهور، بينما حلم الفترة الأخيرة فإنه قد يتحقق نصفه أثناء الحلم به، أما إذا حلم الفرد عدة أحلام متتالية، فإن الأخيرة منها فقط يقتضي تفسيرها. وفي هذه النظرية تصور رائد لما يعرف الآن من أن الأحلام تقع في فترات متعاقبة أثناء النوم، وبأنها أحلام منفصلة عن بعضها البعض، وبأن الحلم الأخير هو أقربها إلى الواقع، وكلها ملاحظات لها ما يؤيدها في الدراسات والأبحاث المعاصرة عن الأحلام.

والمعتقدات الهندية القديمة فرقّت بين الجسم والروح، وبأن الوحدة بينهما هي عد ولادة الإنسان، غير أن هذه الوحدة غير تامة، فالروح فيها هي التي تستخدم الجسم كأداة، كما أن لها خصائصها الخاصة، وهي الإحساس والذكاء والوعي. وتفيد هذه المعتقدات بأن حالة اليقظة هي إحدى مظاهر هذه الوحدة بين الروح والجسم، أما الأحلام فهي شكل آخر من مظاهر هذه الوحدة، بينما النوم العميق هو الشكل الثالث، أما الموت فهو نهاية الوحدة، غير أنه بداية رحلة الروح إلى جسم آخر تحقق بالوحدة معه ما فيها من إمكانيات لم تستطع تحقيقها في حالاتها السابقة.

الحضارة الصينية القديمة

أولى الصينيون موضوع الأحلام مثل الأهمية التي أولتها الحضارات لقديمة الأخرى لها، غير أن الصينيين قد فسروا الأحلام تفسيراً آخر، ويستمد من معتقداتهم بأن للإنسان روحين. الأولى روح مادية، والتي لها وظيفة تنظيم وطائف الجسد. أما الثانية فروحية وسموها (هن) والتي تترك الجسم عند الموت، وهذه الروح تستطيع الانفصال المؤقت عن الجسم والاتصال مع أرواح الموتى ثم العودة إلى الجسم وهي تحمل الانطباعات عن هذه الرحلة، وهي الانطباعات التي يشعر بها الحالم في حلمه. وكان الصينيون يعتقدون بأن الجسم أثناء معادرة الروح له في رحلتها يصبح في حالة معرضة للخطر، وهم لذلك كانوا يتجنبون إيقاظ النائم فجأة من نومه خشية أن يكون بدون روحه.

وفي تفسيرهم للأحلام، ربط الصينيون بين محتوى الأحلام وبين القوى الكونية. وهذه القوى في معتقداتهم هي (التاو) وتعني (الطريق)، فالعالم في نظرهم م يحلّفه الأله، وإنما (تاو) والذي هو في نظرهم مبدأ مجرد والذي تحول إلى موجه أخلاقي بعد اتمام خلق الكون، أما القوة الثانية فهي (ين يانج)، وهي تتألف من القوى المسافرة للأنثى والذكر. والتي هي في حالة دائمة من التنافر ولتصادف. والين في هذا المعتقد يمثل لعناصر النائمة. وهي: القمر والأرض والليل والماء والبرودة والرطوبة والظلام والأنثى. أما اليانج، فإنه يمثل العناصر المشمسة والواضحة. وهي: الشمس والسماء والنار والحرارة والجفاف والضوء والذكر، غير أن كلا من الذكر والأنثى هما حصيلة البن اليانج، ولهذا فإن حصائص الين يانج معاً موجودة في كل منهما، وإن كان الواحد منهما يملك من هذه الخصائص أكثر مما يملكه الجنس الآخر. وقد ربط الصينيون بين هذا المعتقد وبين قيام الأحلام، فإذا كانت عناصر اليانج أكثر غلبة، فإن الأحلام تقع. وهي عادة أحلام مخيفة، كمن يخوض في الماء. أما إذا كانت عناصر اليانج هي الأكثر غلبة، فإن الأحلام تكون ملهبة وكاوية، أما إذا توفر كل من اليانج واليانج، وبقوة، فإن الأحلام تأتي على شكل صراع دائم بينهما. ولعل القارئ لهذا المعتقد الصيني القديم عن الين واليانج، يجد شبهاً له في آراء كارل

تونج عن الاتيما و لانيموس ، وتوفر كل مهما في كل من الذكر والأنثى .

وإضافة إلى هذه المعتقدات فإن الصينيين وجدوا علاقة بين الأحلام وبين أحاسيس النائم ، فالنائم مثلاً على حزام من جلد قد يحلم بأحية ، كما أن الظروف الكونية لقائمة أثناء الحلم بما في ذلك موقع النجوم ، وزمن وقوع الحلم ، فإن لها تأثيراً على محتوى الحلم وعلى طريقة تفسيره . وأخيراً فإن الصينيين قد وجدوا في الأحلام ما ينبئ بالمستقبل ، وهو أمر هام بالنسبة لهم بالنظر لاعتقادهم بتناسخ الأرواح ، وهذا يتضح من الحلم والمعروف بـ (هوانج ليانج - منج . أو حلم سورغوم الأصفر) ، وهو يدور حول لو - تونج - بن ، والذي اعتبر آخر الثمانية الخالدين ، والذي نسجت حوله الكثير من الأساطير ، ومن أهمها الأسطورة التي تفيد بأن لو - تونج - بن ، عندما كان طالباً ، توقف عند خان ، والتقى برجل خالد ، وتحدث إليه قليلاً ، ثم ذهب لييام . ورأى امامه في الحلم مستقبله ، وفي البداية رأى بأنه صدف نجاحاً وتكريماً . غير انه في النهاية تحمل أسوأ المصائب وانتهى بصورة بائسة وقتل على يد احد العصاة ، وعندما استفاق بن من حلمه قرر أن يستغني عن العالم . ومن الاساطير الاخرى المشهورة عنه أنه حاول هدي فتاة غانية ، وذلك في ثلاث محاولات حاملة ، زارها فيها بشكل مختلف في كل حلم منها .

الحضارة العربية الإسلامية

لقد أولى عرب الجاهلية اهتماماً كبيراً بظاهرة الأحلام ، وقد يكون في حلول الحياة الصحراوية من فعاليات البقظة ما أذكى الإهتمام بعالم لأحلام وما امتلأ به من صور وخيالات ونشاطات غريبة ومثيرة ، هذا ويمكن النظر إلى اهتمام العرب القدمى بالأحلام وتفسيرها امتداداً للإهتمام الذي حظيت به الأحلام في حضارات الأقوام والمجتمعات المجاورة والمعاصرة للعرب في جاهليتهم ، وهنالك ما يؤيد الاعتقاد بأن العرب في هذه المرحلة قد تأثروا بالمعتقدات التي سادت في تلك الحضارات حول ظاهرة الأحلام وتفسيرها ، وعلى العموم فإن العرب قد اعتقدوا بأن الأحلام هي من فعل القوى الخارقة والتي شملت الآلهة

كما شمت الشياطين والأرواح الشريرة. وقد طأوعوا مقنضيات هذا الاعتقاد في تفسير الأحلام وفي العمل طبقاً لما تشير به من تصرف أو سلوك. ولما نزل القرآن الكريم، وما تضمنه من نصوص عن رؤيا الأنبياء وغيرهم وتعبيرها، نأكد اهتمام العرب بظاهرة الأحلام. وأقبلوا على تفسيرها، وقد دفع هذا الإهتمام إلى ظهور العديد من المعبرين والمفسرين للأحلام، والذين بلغ عددهم في مرحلة زمنية أكثر من سبعة آلاف معبر، وإن لم يكونوا جميعاً من ذوي المناهج العقلانية في التعبير، وقد سلك معظمهم طرقاً ومناهج من الاجتهاد الشخصي في التفسير. والكثير من هذه الاجتهادات قد ابتعد عن جادة الصواب، غير أن بعضها، وهو القلة، قد اتسم بالمعرفة والدراسة وسعة الأفق وعمق الفهم في النفس الإنسانية، وعلى رأس المعبرين من هذه الفئة الإمام محمد بن سيرين، المتوفي في نهاية القرن الأول الهجري، والذي يصح اعتبار كتابه في تفسير الأحلام معلماً كبيراً في تاريخ الأحلام وتفسيرها.

لقد انتهج العرب مفاهيم جديدة في تفسير الأحلام، ووضعوا بعض القواعد الفريدة في ذلك، ومن هذه: الرأي (١) بأن الإنسان يرى الرؤيا بالروح ويفهمها بالعقل، و(٢) بأن أصدق الرؤيا ما كان بالأسحار، وأصدق الرؤيا - ما كان بالنهار، أو أن أصدقها ما رؤى في القيلولة، و(٣) الرأي بأن كل بلد تخالف غيرها من البلدان لاختلاف الماء والهواء والسكان، فلذلك يختلف تأويل كل طائفة من المعبرين من أهل الكفر والإسلام لاختلاف الطبائع والبلدان، مثال ذلك: الذي يرى في بلاد الحر ثلجاً أو جليداً أو برداً، فإن ذلك يدل على الخلاء والقحط، ثم إن رأى ذلك في بلد من بلدان البرد، فإن ذلك لهم خصب وسعة، ومنها (٤) التأويل بالأسماء والتي تحمل على ظاهرها، أو التأويل بالمعنى لا باللفظ. ومرة من المثل السائر، (٥) ومنها قول ابن سيرين: (إذا كانت الرؤيا قليلة جامعة ليس فيها حشد الكلام وكثرته، فهي أنفد وأسرع وقوعاً) وغير هذه من الآراء والقواعد مما يضيق المجال عن إيراده...

الإسلام والرؤيا والأحلام:

موقف القرآن الكريم من الرؤيا والأحلام هو الموقف الأعظم أثراً في موقف

الحضارة الإسلامية من هذا الموضوع، كما أن لموقف النبي محمد (عليه الصلاة والسلام) تأثيره الإيضاحي في هذا الباب، وقد وردت في القرآن الكريم عدة اشارات إلى هذا الموضوع. كما وردت عدة وقائع من الرؤيا مع تأويلها، كما روي عن النبي (عليه الصلاة والسلام) اهتمامه بأحلام الناس وبأحلامه الخاصة. وجميع هذه الإشارات إلى الرؤيا جعلت من الأحلام تجربة هامة في الفكر الإسلامي، ونشط المعرون (المفسرون) إلى محاولة تفسيرها، وليس أدل على ذلك من أن كتاب «طبقات المعرين» وهو مؤلف في القرن الحادي عشر للميلاد، قد احتوى على ذكر سبعة آلاف مفسر للأحلام في حينه ويتضح مما ورد في القرآن الكريم حول الموضوع الفريق بين الرؤيا الصادقة وبين أضغاث الأحلام، وبأن الرؤيا الصادقة هي هبة من الله، وبأنه خص بعض عباده دور غيرهم باستلام الرؤيا، كما أن التعبير عن الرؤيا هو أيضاً مقدرة يستطيعها فقط من له حظوة عند ربه. ويستند هذه الاستنتاجات إلى ما ورد في القرآن الكريم من الرؤى وخاصة رؤيا النبي يوسف عليه السلام في صعره. وحلم فرعون وتفسير يوسف له، ثم أحلام نزيلي السجر معه، وتفسير يوسف الصادق لها، ورؤيا يوسف وردت في الآية التالية من سورة يوسف «إذ قال يوسف لأبيه: يا أبت إني رأيت أحد عشر كوكباً والشمس والقمر رأيتهم لي ساجدين، قال يا بني لا تقصص رؤياك على أخوتك فيكيدوا لك كيداً إن الشيطان للإنسان عدو مبين، وكذلك يحسبك ربك ويعلمك من تأويل الأحاديث.». ويتضح من نص هذه الآية ومن قصة يوسف كما رواها القرآن الكريم بأن الرؤيا تكون صدقة اذا هي عرضت لمن كان له حظوة عند الخالق، كما يتضح بأن الخالق قد خص يوسف واجتباه بتأويل الأحاديث، وهو ما خص به أباه يعقوب الذي استطاع تأويل رؤيا ابنه، أما حلم فرعون، فقد ورد تفصيله وتأويله في قوله تعالى: (وقال الملك: إني أرى سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف، وسبع سنبلات خضر وآخر يابسات، يا أيها الملأ افتوني في رؤياي إن كنتم للرؤيا تعبرون. قالوا أضغاث أحلام، وما نحن بتأويل الأحلام بعالمين.). أما تفسير الرؤيا على لسان يوسف (قال: تزوعون سبع سنين دأباً، فما حصدتم فذروه في سنلة إلا قليلاً مما تأكلون. ثم يأتي من بعد ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمتم

لهنّ إلا قليلاً مما تحصنون، ثم يأتي من بعد ذلك عام فيه يغاث الناس وفيه يعصرون)، ويتضح من النص بأن الرؤيا قد تكون صادقة حتى ولو كانت ما براه غير المؤمن في نومه، كما يتبين أيضاً بأن النبي يوسف قد أصبح متمكناً مما وهبه الله من مقدرة على تأويل الرؤيا، وتبين من الإشارة إلى أضغاث الأحلام، والتفريق بين الرؤيا وبين أضغاث (تخاليط) الأحلام، فالأولى صادقة، أما الثانية فلا، وهو التفريق الذي اعترق قاعدة أساسية في تفسير وتأويل ما يعرض للفرد من تجارب في نومه، أما الرواية الثالثة في سورة يوسف فهي ما أفاد به صاحبه في السجن عما رآياه في نومها من رؤيا وتأويل يوسف لما رآياه (... ودخل معه السجن فتيان، قال أحدهما: إني أراي أعصر خراً، وقال الآخر إني أراي أحس فوق رأسي خبزاً تأكل الطير منه نبئنا بتأويله إنا نراك من المحسنين. قال لا يأتيكما طعام ترزقانه إلا نبأتكما بتأويله قبل أن يأتيكما، ذلكما مما علمي ربّي، إني تركت ملة قوم لا يؤمنون بالله وهم بالآخرة هم كافرون). ومن هذا يتضح أيضاً بأن الرؤيا الصادقة قد تأتي لغير المؤمنين، وبأن تأويلها يتم على يد من خصه الله بهذه المقدرة، (ذلك مما علمني ربّي).

لقد جاء الإسناد الثاني بعد القرآن لأهمية الرؤيا في الحضارة الإسلامية مما نسب للنبي محمد ﷺ من أحاديث بهذا الشأن، ومنها قوله: (الرؤيا من الله والحلم من الشيطان)، وقد راح المعبرون للرؤيا يفسرون (المضاف إلى الله من الرؤيا بأنه الصالح، وهو الصادق الذي جاء بالبشارة أو النذارة، أما المكروه من الملمات فهو الذي يضاف إلى الشيطان)، كما ورد ذلك في كتاب ابن النابلسي الحنبي والموسوم «تعطير الأنام في تعبير المنام»، وقد وجد الأنبياء عامة بأن الرؤيا هي بمثابة الوحي إليهم في شرائع الأحكام، وينسب إلى النبي محمد ﷺ قوله: (رؤيا الأنبياء وحي) والمعروف أن بدء الوحي للنبي محمد ﷺ قد جاء على صورة الرؤيا في المنام، ويسند هذا القول حديث آخر للنبي محمد ﷺ من أن (الرؤيا جزء من ستة وأربعين جزءاً من النبوة)، ويروى عن النبي محمد ﷺ اهتمامه العظيم بطرح رؤياه في منامه على احاضرين لمجالسه في الصباح، واهتمامه بسماع ما يعرض لهم من رؤى ومحاولة التبصر بها، وجميع هذه الأحاديث

والممارسات قد ساعدت في تثبيت احرام الرؤيا ومحاولة التعبير لها في مختلف عصور الحضارة الإسلامية.

محمد بن سيرين :

عاش محمد بن سيرين في النصف الثاني من القرن الأول الهجري، وتوفي في سنة ١٠٨ هـ (٧٢٨ م). ويعتبر ابن سيرين من أول من عني بموضوع الأحلام وتفسيرها، وألف في ذلك عدداً من الكتب أشهرها كتاب تفسير الرؤيا، وكتاب منتخب الكلام في تفسير الأحلام، وقد نظر إليه عبر القرون التالية بأنه العالم الثقة في تفسير الرؤيا، كما أن الكثيرين ممن تلوه أخذوا عنه منه وأسلوبه في التعبير، وقد أورد ابن سيرين في كتبه الكثير من الأحلام مقرونة بتفسيرها، كما أنه أعطى ترجمة للرموز التي تظهر في الأحلام، وقد أخذ المفسرون ممن بعده بترجمته للرموز، ويقال عن ابن سيرين بأنه بدأ حياته كمفسر للأحلام بحلم عرض له في نومه، وبأنه ختم حياته بحلم آخر فسره بدو أجله، ولعل من أهم ما في أمر ابن سيرين أنه ألف في هذا الموضوع الشائك وبصورة تتم عن بصيرة وعمق نظر في الطبيعة الإنسانية ودقائقها النفسية في زمن صكر من الحضارة الإسلامية وقبل أن يتحج الباحثون إلى طرق مثل هذه المواضيع. وقبل أن تتيسر لهم مصادر المعرفة من حضارات أخرى. ويمكن لذلك اعتبار المناهج التفسيرية التي وضعها ابن سيرين بأنها مناهج رائدة وأصيلة واعتمد فيها على فهمه وإيمانه بالقرآن الكريم والحديث الشريف، وطورها بما يتفق مع مزيج متكافئ من العقلانية والإلهامية مما لم يتيسر للكثيرين غيره حتى بعد قرون طويلة من زمنه. وفيما يلي نورد بعضاً من آراء ابن سيرين في الأحلام :

في مصدر الأحلام :

قوله في كتاب منتخب الكلام في تفسير الأحلام « جمع ما يرى في المنام على قسمين، قسم من الله تعالى، وقسم من الشيطان، فالرؤيا الصالحة بشرى من الله تعالى، أما أباطيل الأحلام فتضاف إلى الشيطان ». وقوله : « إن ليس كل ما يراه الإنسان يكون صحيحاً ويجوز تعبيره، إنما الصحيح منه ما كان من الله

نعالى، وما سوى ذلك أضغاث أحلام لا تأويل لها .

خصائص المعبر للرؤيا :

ومن أهم لخصائص التي يجب أن يتحلى بها المعبر للرؤيا : « أن يكون عالماً بكتاب الله تعالى ، حافظاً لحديث الرسول ﷺ وعلى آله ، حبيراً بلسان العرب واشقاق الألفاظ ، عارفاً بهيئات الناس ، ضابطاً لأصول التعبير ، عفيف النفس ، طاهر الأخلاق ، صادق اللسان » ، ويتضح من هذه المواصفات لخصائص المعبر أنها تمكنه من التمييز بين الرؤيا الصادقة والتي هي من إرادة الله ، وبين الأحلام لكاذبة والتي هي من فعل الشيطان ، كما أنها تمكنه من التوصل إلى فهم معاني الرؤيا ، وهو يدعو لذلك لأنه يكون المعبر قادراً على : « فهم كلام صاحب الرؤيا ، ويعرضها على الأصول ، فالكلام يشبه بعضه بعضاً ويدل على معاني مستقيمة » .

خصائص الرؤيا :

إن أصدق الرؤيا في نظر ابن سيرين هي التي تعرض للنائم وهو على جنبه الايمن ، وهو يقول : « من نام على جنبه الايمن فرأى رؤيا فهي من الله ، ومن نام على جنبه الايسر أو على ظهره فإنها من الأرواح وربما يصح بعض ذلك ، ومن كان منها في منامه على بطنه فهو أضغاث أحلام » ، وقوله : « وأصدق ما تكون الرؤيا في الربيع والصيف ، وأضعف ما تكون في الخريف والشتاء » ، وقوله : « أقوى ما تكون الرؤيا عند إدراك الثمار واجتماع أمرها ، وأضعف ما تكون عند سقوط ورقها وذهاب ثمارها » ، وقوله في أوقات الرؤيا : « يقرب ما تخرج الرؤيا ، (أي تظهر) ، إذا رؤيت آخر الليل » . وقوله في من رأى رؤيا أول الليل فإنه ينتظر بها إلى عشرين سنة ، وفي مكان من كتابه أفاد بأن أصدق أوقات الرؤيا هي : أواخر الليل ووقت القائلة بالنهار ، وأصدق الأزمان وقت إدراك اشجرة . وأضعف الرؤيا زمان الشتاء ، ومجيء المطر . ورأى ابن سيرين في رؤيا آخر الليل والقائلة (القيولة) يتفق مع هو ثابت علمياً بأن الرؤيا في هذه الأوقات هي أكثر وضوحاً واقترباً من العقلانية والواقع من أحلام أوائل الليل التي يسودها الغموض والاختلاط .

أمثلة عن تفسير رموز الرؤيا:

تطرق ابن سيرين إلى تفسير كل رمز ممكن الظهور في الأحلام، ومن الأمثلة العديدة التي تطرق إليها، رأيه بأن ظهور الشجر والحيوانات في الأحلام هو على الأغلب كله رجال، فظهور شجرة النخل ترمز إلى عزير عربي لأن النخل في بلاد العرب، بينما ظهور شجرة الجوز يرمز إلى رجل أعجمي لأن نباته في بلاد العجم، وفسر ظهور شجرة النخل (بأن صاحبها كثير الخيل صيب الأصل، بينما ظهور شجرة الحوز فإن الذي ترمز إليه هو كثير الغش في المعاملة والخصومة لأجل قعقعته، ولا يوصل إلى ما فيه إلا بكسره) وفي هذا التمييز يظهر ابن سيرين مقدرة على فهم أخلاق الشعوب، ومدى تأثير ذلك على الرؤيا المتعلقة بهم. ويقول ابن سيرين في فن تعبیر الرؤيا: «فإن الرؤيا قد تعبر باختلاف الأرمنة والأوقات، وبارة تعبر عن كتاب الله، وتارة تعبر عن حديث رسول الله، وتارة تعبر عن المثل السائر، وربما صرفت عن الشيء إلى نظيره أو سميه، وقد تؤول الرؤيا مرة من لفظ الاسم ومرة من معناه، ومرة من ضده ومرة من اشتقاقه، ومرة بالزيادة ومرة بالنقصان».

تفسير الرموز:

أعطى ابن سيرين المرادفات التالية للرموز التي تظهر في لرؤيا، وقد استمد هذه من القرآن الكريم، وهي: البيض = النساء، الحجارة = القسوة، اللحم انطري - العنة، المفاتيح - الكنوز، السفينة = النجاه، دخول الملك = دخول مصيبة، اللباس = الساء. وأعطى المرادفات التالية لرموز الرؤيا ويتضح منها تأثيره بأحاديث النبي (ﷺ). فانغراب هو الرجل العاسق، لفارة - المرأة العاسقة، والضلع = المرأة، والعنة = امرأة. واستنتج المرادفات التالية من الأمثال السائدة: طول اليد صنع معروف، الاحتطاب - السيمة، المرض - النفق، الحجارة - سوء القول، الكبش = الرجل العزيز. ومن مرادفاته التي تشير إلى ما هو عكس ارمز: البكاء = الفرح، الرقص والفرح - الحزن، المصروع = الغالب، الدخول إلى القبر - اسجن، والسجن هو الدخول إلى

القر، وغيرها من الرموز ومرادفاتهما مما لا حصر له.

أسلوبه في التفسير .

من تقاليد بن سيرين في تفسير الرؤيا أنه كان يطيل مساءلة صاحب الرؤيا عن حاله ونمسه وصاعته وعن قومه ومعيشته وعن المعروف عنده من جميع ما يسأله والمجهول منه، ولا يدع شيئاً يستدل به ويستشهد به على المسألة إلا طلب علمه. وهذا الأسلوب من تفسير الأحلام يضاهي أفضل أساليب التفسير التي اتبعها مفسرون للأحلام من أساليب التحليل النفسي المعاصرة والتي تأخذ من الأحلام مادة لها كما هو الحال في المدرسة التحليلية الفرويدية، وحتى فرويد نفسه، والذي أقدم على تفسير أحلامه الشخصية وأحلام مرضاه بصورة مجردة مهملاً بذلك العوامل المحيطية والشخصية وفعلها في تكوين الأحلام ومحتواها ورموزها.

ما بعد ابن سيرين

كثر المعرون للرؤيا بعد ابن سيرين، وقد اقتصم معظمهم قواعده وأسلوبه في تعبير الرؤيا، غير أن الاجتهاد الشخصي لبعض المفسرين، وهو اجتهاد في الكثير من الأحيان لم يصدر عن معرفة كافية أو صحيحة في أصول اللغة واشتقاق الكلام وأخلاق الناس وطبائعهم، وبهذا فقد اختلط الجهل والدجل ومن التأويل بعضها مع بعض، وآل تفسير الأحلام بذلك إلى الانحدار. وليس أدل على الاهتمام بتفسير الأحلام في تاريخ الحضارة العربية الإسلامية من أن كتاب «طبقات المعبرين» قد تضمن الإشارة إلى أكثر من سبعة آلاف مفسر للأحلام، وهو عدد هائل، ومع أن آثار هؤلاء المعبرين قد اندثرت، إلا أنه يمكن التصور بأن لاجتهادات في التفسير قد تعددت وربما تضاربت، وبأن الكثير منها قد افتقر إلى أصول التعبير وفه وأمانته. ولعل من أفضل ما كتب بعد ابن سيرين من مؤلفات حول الرؤيا، - والتعبير عنها هو كتاب «تعطير الأنعام في تعبير المنام»، لمؤلفه عبد الغني ابن إسماعيل الشهير بلقب ابن النابلسي الحسبي، ومن مراجعة هذا المؤلف يتضح أن النابلسي قد تابع نهج ابن سيرين في

التعير، كما أنه تأثر بالنهج الإغريقي الروماني في تأويل بعض أنواع الرؤيا وردها إلى غلبة واحدة أو أخرى من الطوائع الأربع والتي تستند إلى نظريات أبقرات وجالينوس في تكوين الأخلاط الجسمية وغلبة الواحدة منها أو الأخرى وقد قسم ابن النابلسي الرؤيا إلى أنواع ثلاثة، أولها رؤيا من غالب الطوائع، والثانية رؤيا ما يكون من الشيطان، والثالثة هي رؤيا ما يكون من حديث النفس، كما أنه قسمها إلى أنواع أخرى ثلاث، وهي رؤيا البشرية من الله والتي اعترها بأنها رؤيا التحذير من الشيطان وهي الرؤيا الباطلة، وما النوع الثالث فهي رؤيا ما يحدث به المرء نفسه، وفي الرؤيا الناحية عن غلبة الطوائع التي أشرنا إليها، فإن غلبت السوداء، فإن صاحب هذا الطبع يرى الأحداث والساد والأهوال والأفزع، أما غلبة الصفراء، فإنه يرى النار والمصابيح والدم والمعصرات، وأما غلبة البلغم، فإنها تؤدي إلى رؤية البياض والمياه والأنهار والأمواج. وأخيراً فإن غلبة طبع الدم فإنه يؤدي إلى رؤية الشراب والرياحين والمعزف والمزامير. وفي نظر النابلسي فإن الرؤيا من حديث النفس هي أصلح الأنواع الثلاثة في تقسيمه الأول إلى رؤيا من غالب الطوائع ورؤيا ما يكون من الشيطان ورؤيا عن حديث النفس. ويسمى هذه الرؤيا الأخيرة بأنها الأضغاث، ويسمى التسمية بالأضغاث بسبب اختلاطها، فهي تشبه أضغاث لبنات وهي الحزمة مما يأخذ الإنسان من الأرض فيها الصغير والكبير والأحمر والأخضر والرطب واليابس. ويفصل النابلسي الرؤيا الباطلة إلى سعة أقسام وهي: (١) حديث النفس وهم والتمني والأضغاث، (٢) الحلم الذي يوجب العمل لا تفسير له. (٣) تحذير من الشيطان وتخويف وتهويل ولا نضره، (٤) ما يريه سحرة الجن والأنس، (٥) الباطلة التي يرميها الشيطان ولا نعد من الرؤيا، (٦) رؤيا تربها الطوائع إذا اختلفت وتكدرت، (٧) الوجع (وهو أن يرى الرؤيا صاحبها في زمن هو فيه وقد مضت منه عشرون سنة). أما أصح الرؤيا عنده، فهي البشرية، وهي من الله. ووضع النابلسي اختصاصات التالية للمعبر للرؤيا، وهي: «أن يقول خيراً، وأن يكتم على الناس عوراتهم، وأن يميز كل جنس وما يليق له، وأن يكون عالماً فطناً، دكياً تقياً من الفواحش، عالماً بكتاب الله وحديث النبي ولغة العرب وأمثالها وما يحري على ألسنة الناس، وأن

يميز بين الشريف والوضيع، ويتمهل ولا يعجل في رد الجواب، لا يعبر الرؤيا حتى يعرف لمن هي، وأن لا يعبر الرؤيا في وقت الاضطراب .»

الأحلام في العصور الوسطى:

امتدت العصور الوسطى فترة طويلة من الزمن ابتداء من نهاية العهد الروماني وحتى بداية عصر النهضة (الرينسانس في أوروبا)، وقد شملت حضارات مختلفة في مناطق واسعة، أهمها الحضارة العربية الإسلامية، والحضارة المسيحية في أدوارها المختلفة، وقد تعددت لذلك وجهات النظر حول الأحلام، فمنها ما جاء استمراره للنظرة الإغريقية الرومانية، ومنها ما تكون طبقاً للعالم والمعتقدات الدينية السائدة في حينه.

الحضارة المسيحية في القرون الوسطى:

من وجهات النظر العديدة التي سادت هذه الحضارة حول الأحلام ما يلي:

أولاً: ربط القديس أوغسطين في القرن الخامس للميلاد بين الأحلام وبين الحالة الجسمية والعقلية للفرد، فكان من رأيه أن وفرة العصاراة الصفراء تدفع بالإنسان حبراً إلى فوران العواطف الجائشة. وفي الوقت نفسه فإن وفرة هذه العصاراة الصفراء (المرارية) هي نتيجة خضوعنا لمثل هذه العواطف المتقدمة، فالواحد إذا ما تحرك بفعل مثل هذه العواطف فإن لها أن تتمثل في أحلامه.

ثانياً: وفي رأي كاتب آخر معاصر للقديس أوغسطين وهو غريغوري. والمنسوب إلى نايسا Nyssa، فإن الأحلام لها أصل نفسي جسمي، غير أنه اختار الشهوة الجنسية كالمنبع الأول لجميع الشهوات الإنسانية، وقد اتخذ هذا الرأي كوسيلة تقاس بها عفة الحالم أو دناسته.

ثالثاً: وفي رأي القديس توما الأكويني في القرن الحادي عشر، والذي رأى بأن الأحلام تأتي من أسباب أربعة: اثنان منها داخلية، والتي تنشأ إما من مشاغل اليقظة، أو من أخلاط جسمية، واثنان خارجية المنشأ، واحد منها من

مصادر مادية كالحرارة أو فعل قوى الأجرام السماوية . والثاني من الإله أو من الشيطان .

رابعاً: رأى مارتن لوثر في الأحلام إما مصدراً إلهياً، أو شيطانياً، ولما تعدر عليه التعريق بين رسالة الواحدة منها عن الآخر، فقد دعا الله أن لا يكلمه أثناء أحلامه .

عصر النهضة وحتى بداية القرن التاسع عشر :

تناقص في هذا العصر وبصورة تدريجية النظر إلى الأحلام بأنها من فعل الشيطان، وبدلاً من ذلك تزايد النظر إليها كتعبير عن الحالة الجسمية الداخلية، وهكذا بدأت النظرة إلى الأحلام بأنها تحدث من داخل الإنسان وليس من خارجه كما كان يعتقد لقرون عديدة من الزمن، وبما يعبر عن وجهة النظر هذه هو قول توماس هوبس Hobbes ، في القرن السابع عشر بأن الأحلام تنسب عن نكد الأعضاء الداخلية .

القرن التاسع عشر :

شهد القرن التاسع عشر اهتماماً ملحوظاً بالظواهر الروحية ومنها الأحلام . وقد تزامن ذلك مع التوجه نحو إثبات الأساس المادي للأمراض من ناحية، ومع نشوء الاختبارات السايكولوجية المختبرية من ناحية أخرى، وقد تعددت في هذا القرن الآراء حول الأحلام وطبيعتها، وفيما يلي مختصر لبعض الآراء الواردة من المفكرين خلال هذا القرن :

★ رأي العالم السايكولوجي (هربرت Herbart) ، والذي بطر إلى الأفكار بأنها قوى، وبأن كل فكرة تسعى بنشاط لكي تدخل حيز الوعي، وبأن الحياة العقلية هي أشبه ما تكون بالمعركة المتواصلة للأفكار والتي تجاهد كل واحدة منها للظهور في الضوء الساطع لوعي الإنسان وانتباهه، وهذا الرأي يتضمن فكرة الكسب، ذلك أن الأفكار التي فشلت في المعركة، فإنها تنفى إلى ظلام اللاوعي، غير أنها تظل هناك تواصل سعيها للظهور والإعداد لش هجوم على

الوعي كما هو الحال في الأحلام.

★ مع إن آراء هربرت لم تتناول الأحلام مباشرة إلا أنها أثرت في الفيلسوف هري برغسون Bergson ، والذي كان من رأيه بأن لكل حلم (أساساً جسمىاً) والذي يعمل كمثير للحلم، غير أن هذا الإحساس الجسمي يكون المادة الخام للحلم. ولا يستطيع تكوين الحلم بمفرده. ذلك أنه يحتاج إلى شيء أكثر من ذلك لأحدثه. أما هذا الشيء فهو (الذاكرة، والذاكرة فقط) على حد قوله. وكان من رأي برغسون « أن كل الحياة السابقة للفرد مخزونة في الذاكرة. وبأن هذه الذكريات هي قوى ديامة وكل واحدة منها تسعى للظهور في الوعي. ولما كانت هذه الذكريات مكبوتة خلال ايقظة، وبسبب حاجاتها. فإن النوم يفتح الباب السمي للوعي، مما يمكنها من الخروج إليه » ويقول في النتيجة. « وفي أعرق لل اللاوعي فإنها تقوم بأداء رقص مروع. ومع أن كل هذه الذكريات تسعى للخروج إلا أن القلة تفلح في ذلك. وهذه هي التي تستطيع الاتحاد مع الإحساس المتوفر في ذلك الحين، وعندما يتم هذا الاتحاد بين الإحساس وبين الذاكرة المناسبة فإن الحلم يحدث ».

★ رأى شيرر Scherner (١٨٦١)، من أن الخيالات التي تصدر من مصادر جسميه يمكن أن تمثل على صورة رمزية مختلفة، وهذا التمثيل لا يقتصر على الأعضاء الجسمية فقط وخاصة الأعضاء الجسمية. وإنما يشمل أيضاً المواد الداخلة كالأدوار.

★ كتب هيدربراندت Hiedrbrandt (١٨٧٥) عن الأحلام يقول « إن الأحلام تسمح لنا أحياناً بأن ننظر في أعماقنا وفي ثنايا وجودنا. وهي الكتاب المغلق في حالة الوعي... وهي تعطينا... بصيرة قيمة عن أنفسنا... اكتشافات مفيدة عن ميولنا نصف الخفية... وهو يجد بأن « الأحلام منفصلة بصورة مطلقة عن الواقع الذي يجربه أثناء حياة اليقظة، ويمكن للواحد أن يعتبر الحلم وجوداً مقفلاً ومحتوماً معاً ومعزولاً عن الحياة الواقعية بهوة لا يمكن عبورها ». غير أن هيدربراندت قد رأى مع انفاصل كله بأنه قد تكون هالك صلة وثيقة بينهما.

★ يقول رالف والدو أيمرسون Emerson (١٨٨٣) عن الأحلام: « إن توبيكات حكيمة، وأحياناً فظيعة، يمكن أن تلقى على الفرد من ذكاء لا يعرف مصدره... إن النوم... يسلحنا بحرية مروعة، بحيث إن كل إرادة تسارع إلى إنجاز عمل. إن الرجل الماهر يقرأ حلمه من أجل معرفة ذاته.. ومهما كانت أساحها فظيعة ومرعبة. فإنها (أي الأحلام) تحتوي قدراً عظيماً من الحقيقة ».

★ في رأي العالم الفيزيولجي (برداخ Burdach) أن محتوى الحلم لا يكرر أبداً حوادث ليقظة ويقول: « إن حياة اليقظة بتأثيراتها ومسراتها ولذاتها وآلامها، لا تتكرر أبداً، وعلى العكس فإن الحلم يسعى ليربحنا من كل ذلك، وحتى إذا ما إمتلأ عقلنا كله بموضوع واحد، وإذا ما انعدرت قلوبنا بحزن مرير، أو عندما تدفع بنا مهمة ما إلى أقصى حدود قابسنا الفكرية. فإن الحلم إما يقدم لنا شيئاً غريباً كلياً، أو أنه يدخل فقط من مفتاح مزاجنا، ويرمز للواقع ».

★ رأى سترومبل Strompell « وفي الحلم فإن ذاكرة المحتويات الرتيبة لوعي اليقظة، وكذلك السلوك الطبيعي، فإنها تختفي وبصورة كاملة تقريباً... إن الذي يحلم يدير طهره إلى عالم واعي اليقظة »

★ وفي رأي هافنر Haffner، وهو رأي يخالف فيه سابقه « أن الحلم يواصل حياة اليقظة... إن أحلامنا دائماً تصل بنفسها بتلك الأفكار والتي كانت موجودة في الوعي قبل ذلك بوقت قصير، والبحث الدقيق يظهر دائماً وتقريباً وجود خيط يصل بين الحلم وبين تجارب اليوم السابق ».

★ يعارض (ويغاندت Weggandt) آراء برداخ التي ترى بأن الأحلام لا تكرر حوادث اليقظة، وذلك بقوله: « ذلك أنه كثيراً ما يمكن ملاحظته وكما يظهر فعلاً في الأكثرية العظمى من الأحلام، بأنها تؤدي بنا مباشرة إلى وقائع اليوم السابقة، بدلاً من أن تحررنا منها ».

★ يرى جسن Jessen « أن محتوى الأحلام هو مقرر دائماً بصورة أعظم أو أقل بشخصية الفرد وعمره وجنسه وموقعه الحياتي وثقافته وعاداته، وبالحوادث

والتجارب التي عرضت له من ماضي حياته كلها».

★ الميلسوف ماس Maas يتخذ موقفاً مماثلاً بقوله: «إن التجربة تؤيد تأكيدنا بأننا نحلم بصورة أكثر تكرر راء بثلاث الأشياء التي نتوحه إليها بشهواتنا الحارة، وهد يظهر لنا بأن شهواتنا لا بد لها من أن تؤثر في توليد أحلامنا».

★ لاحظ فولكت Volkelt: «أن ما يقتضي ملاحظته بصورة خاصة هو السهولة التي تدخل فيها دكریات الطمولة والشباب في أحلامنا، إن ما توقفنا عن التفكير به، والذي قد وفد مع ارمس أهميته لنا، فإنه يتذكر بصورة مستمرة في أحلامنا».

★ رأى هافلوك أليس Havlock: «أن العواطف العميقة لحاة اليقظة، والمسائل والمشاكل التي نصرف عليها معظم طاقتنا العقلية، هي ليست بتلك التي تقدم نفسها بسرعة لوعي الحلم، إن ما يعاود ظهوره في أحلامنا من الماضي المباشر هي على العموم الأشياء التافهة والعارضة، والانطباعات المنسية»

★ ويتساءل (بنز Binz) في محاولة للحصول على إجابة على ما أشار إليه هافلوك أليس، ويقول: «... إن الحلم الاعتيادي يثير أسئلة مماثلة، لماذا لا نحلم دائماً عن انطباعات عقلية من اليوم السابق بدلاً من أن نعود إلى الورااء وبدون أي سبب واضح إلى الماضي المنسي بعريباً والذي يكمن بعيداً في الورااء؟! لماذا نرى في الحلم بأن الوعي كثيراً ما يحجي انطباعات في الذاكرة غير ذات بال، بينما حلایا ادماع والتي تحمل أكثر قيود ذاكرتنا حساسية تظل في معظمها خدرة وجامدة، إلا إذا أثارها إحياء حاد خلال حالة اليقظة؟».

★ رأى شوبنهور «بأن الفرد في أحلامه يتصرف ويتكلم بصورة تتوافق تماماً مع أخلاقه»، وهو رأي يماثل رأي فشر Fischer: «بأن لخصائص الأخلاقية للفرد تنعكس في أحلامه» ورأي هافر Haffner: «باستثناءات قليلة، فإن الرجل الفاضل يكون فاضلاً أيضاً في أحلامه، فهو يقاوم الإغراء، ولا يتعاطف مع الكراهية والحسد والغضب وجميع الرذائل الأخرى، بينما الآثم، فإنها كقاعدة، يلاقي في أحلامه تلك الصور التي هي أمام ناظره في حالة اليقظة».

وكذلك رأى شولر Sholz : « في الحلم ، هناك الحقيقة ، وبالرغم من كل تمويه بالنسب أو التبذل ، فإننا نتعرف على حقيقة أنفسنا ، إن الرجل الأمين لا يرتكب جريمة غير شريفة حتى في أحلامه ، وحتى لو فعل ذلك ، فإن ذلك يهوله وكأنه شيء يخالف طبيعته المعتاد » ورأى بلاف Plaff والذي يورد فيه المثل : « قل لي أحلامك لفترة من الزمن ، فأخبرك أي إنسان أنت في دخلك » .

★ في رأي كراوس Krauss أن الأحلام تبدأ من أحاسيس عضوية في الجسم ، وبعدها فإن الأحاسيس تثير فكرة أو خيلاً ، والتي تصبح بعد ذلك محتوية للحلم ، ويقول : « إن الإحساس الموقظ ، وطبقاً لقاوون ما من الترابط ، فإنه يثير فكرة أو خيلاً والتي يتعلق بها بصورة ما ، ومن ثمة فإنه يتحد مع هذه الفكرة أو الخيال مكوناً معها بناء عضوياً ، غير أن الوعي لا يبقى نحو هذا للاحاد موقفه الطبيعي ، ذلك أنه (أي الوعي) لا يعاني أي انثناء للأحاسيس ، وإنما يشعل اهتمامه كلياً بالأفكار المصاحبة له » .

★ وفي نهاية القرن التاسع عشر (١٨٨٣) عبر سلي Sully ، عن الاتجاه العمي الجديد نحو فهم ظاهرة الأحلام ، وذلك بقوله : « إن الفكرة الأجدر عن الدماغ هي النظام التصاعدي للأعضاء ، فالأعلى منها والآخر في تطوره يبدو بأنه يتحكم ، وإلى حد ما يكبت من النشاطات الوظيفة لما هو دونها وأقدم منها تطوراً ، ولذلك فإننا نعود إلى تجربة أكثر بدائية .. إن الحلم يصبح بوحاً ، أنه ينزع عن الدات (الأنات) أعطينها المصطنعة ، ويكشف عن عريها الأصلي ، أنه يخرج من الأعماق المعتمدة لما قبل الوعي في حياتنا ، ما فيها من الدوافع لأولية والغريزية ، ويفضي إلينا جانباً من أنفسنا والذي يربطنا مع العالم الحسي العظيم ... » .

وهذا القول ، وبالأراء السابقة التي اقتبسنا القلة منها ، نجد بأن القرن التاسع عشر بصورة خاصة قد أنهى الأسطورة التي سادت العصور الوسطى عن شيطانية الأحلام ، وبأنه بدأ التأمل لظاهرة الأحلام في اتجاه نفسي وفي اتجاه عمي بايولوجي . وفي أواخر القرن التاسع عشر ظهر فرويد .

فرويد والقرن العشرين :

بدأ القرن العشرون (١٩٠١) بنشر فرويد لكتابه (تفسير الأحلام) والذي اعتبر بعد ذلك - وحتى الآن - معلماً مهماً في تأريخ الأحلام ، ويبدو لأول وهله وكأن فرويد قد اكتشف أسرار الأحلام كلها ، أصولها ، تكوينها ، رموزها ومعانيها ، غير أن متابعة البيانات التاريخية منذ القدم وحتى فرويد ، تظهر بوضوح بأن فرويد لم يكن أول من احتل مسرح الأحلام ، فقد أشغل المسرح قبله من العديدين ممن عروا عن آرائهم في موضوع الأحلام ، وهي آراء اطلع عليها فرويد بدقة ، كما يتبين من نصوص كتابه . ومن مراجعه والتي تجاوزت الخمسة مائة مرجع ، والتي امتدت من بداية الحضارات الأولى وحتى زمنه . ومن إمعان النظر بهذه الآراء السابقة له من ناحية ، وبالمنطريات التي جاء بها فرويد نفسه عن الأحلام ، يتضح بجلاء بأن فرويد قد اعتمد الكثير من آراء من سبقوه بشأن جوهر نظرياته عن الأحلام من حيث مصدرها وتكوينها ومعانيها ، وليس هالك من جديد في افتراض وجود اللاوعي ، أو في أن الأحلام تعبر عن مكنونات خفية عن الوعي ، أو أنها في معظمها تعود إلى ذكريات بعيدة في الطفولة أو الحداثة ، ولا حتى في طريقة تكوينها ، أو المعاني التي يعبر عنها الحلم غير أن مساهمة فرويد الأساسية ، هي أنه قام بدراسة موضوع الأحلام بصورة متكاملة ، ووضع النظريات التي تفسر كل دور من أدوار تكوينها ، كما أنه ربط بين الأحلام وبين الحياة النفسية في حالة الصحة والمرص . وقد جاء عرضه لموضوع الأحلام سلساً مقنعاً ، وبصورة يسهل قبولها كما يصعب تنفيذها ، وهذا كله قد جعل فرويد يبدو وكأنه الرائد الأول في موضوع الأحلام ، وهي الصفة التي ما زالت تضافى عليه من قبل الكثيرين حتى يومنا هذا ، وذلك بالرغم من الحقائق التاريخية من ناحية ، والتي تبرهن على أنه قد سبق من غيره في معظم آرائه ، ومن الحقائق العلمية المعاصرة من ناحية أخرى والتي تمخضت عنها الأبحاث في هذا القرن ، والتي تجعل من نظرياته ما لا يستقيم مع البيانات العلمية المتوفرة حالياً .

الاكتشافات الجديدة:

في منتصف هذا القرن (١٩٥٣) وخلال لبحث العلمي عن ظاهرة النوم، لاحظ الباحثان أزرنسكي وكلايتان، وبطريق الصدفة، حدوث حركة سريعة للعينين أثناء النوم، فأثارت الظاهرة اهتمامهما، فتبعاً ظهورها، ووجدوا بأنها تحدث بصورة منتظمة خلال عدة فترات أثناء النوم، وخطر لها بأن هذه الحركة ربما تصاحب حالة الأحلام، فقاما بإفاقة النائمين أثناء هذه الحركة، والذين أفادوا بأنهم كانوا يحلمون في معظم احالات. لقد كان هذا الاكتشاف بداية للمنظور العلمي الحديث للأحلام، والذي يربط بين ظاهرة الأحلام ونشاطات بايولوجية وفيزيولوجية واسعة في الدماغ والجسم، ومع أن الافتراض بايولوجية الأحلام لم يكن أمراً جديداً، إذ أنه يعود إلى أرسطو وغيره قبل أكثر من ألفي عام، إلا أن الجديد فيه هو اكتشاف الظواهر والأدلة لعلمية التي تسند الرأي بهذا الأساس البايولوجي للأحلام. ومع أن الاكتشافات العلمية التي تحققت حتى الآن لم تثبت كلياً بأن المنصور البايولوجي هو المنظور الوحيد للأحلام، إلا أنها استطاعت أن تبين بأن المنظور السايكولوجي انذي طورّه فرويد هو ليس بالمنظور الوحيد أو حتى الصحيح في مجمله في تفسير ظاهرة الأحلام

الموقف الحالي:

يمثل الموقف المعاصر حالة من التآرجح بين المنظور النفسي والمنظور البايولوجي للأحلام. ومع أن نظريات فرويد قد تعرضت للكثير من التحويرمه في حياته، والتطوير من أتباعه، والتغير من خصومه، إلا أنها ما زالت في مجموعها محل اعتبار من السايكولوجيين وحتى من البايولوجيين الذين يحاولون ربط مفهوم النظريات الفرويدية بالبيانات البايولوجية المتوفرة حالياً، وهي محاولات تظهر من الولاء لفرويد أكثر مما تظهر من الولاء للعلم. أما العلم الحديث فإنه لم يستطيع بعد الوصول باكتشافاته إلى جوهر ظاهرة الأحلام، أو الإجابة على الكثير مما تفترض الأجابة عليه، خاصة فيما يتعلق بتكوين الأحلام ومعانيها والفائدة منها، وهذا القصور من الناحيتين، السايكولوجية والعلمية قد

دفع ببعض الباحثين إلى محاولة إقامة جسر بين الناحيتين، مما يجمع بين المنظورين
السايكولوجي والبايولوجي في منظور واحد، سايكوبايلوجي. على أمل أن
يحقق هذا المنظور المشترك ما لم يستطيع أي من المنظورين تحقيقه وإثباته
بمفرده.....

الفصل الثاني

متى وكيف ولماذا تحدث الأحلام؟ ...

متى تحدث الأحلام؟

كيف تحدث الأحلام؟

★ النظريات والمعتقدات القديمة .

★ النظريات النفسية الحديثة .

★ النظريات السايكولوجية الحديثة .

لماذا تحدث الأحلام؟

متى؟ كيف؟ ولماذا؟ تحدث الأحلام

تختلف الإجابة عن هذه الأسئلة بين الماضي والحاضر، وبين متأمل أو باحث وأخر. ومن الأسئلة الثلاثة، فإن السؤال متى تحدث الأحلام هو السؤال الوحيد الذي يمكن الآن الإجابة عليه بقدر كبير من الدقة والبرهان العلمي، أما السؤالان التاليان عن كيفية حدوث لأحلام ولماذا تحدث؟ فإن هنالك الكثير من الجدل حولهما، وما زلنا لذلك بعيدين عن نقطة الوثوق من الإجابة عليهما.

متى تحدث الأحلام؟

لقد كان يظن منذ القدم وحتى وقت غير بعيد في منتصف هذا القرن بأن الأحلام تحدث طوالت النوم، أو في أي وقت منه، وبأن حدوثها يتزامن مع أعمق درجات النوم، واعتبر الحالم لذلك بأنه يغط في نوم عميق، وقد تغيرت هذه المفاهيم فجأة في الخمسينات من هذا القرن عندما تم تحديد الفترات الحاملة بنشاطاتها المختلفة، وقد أفضت الأبحاث المخبرية على النائمين بأن كل نائم يمرّ عبر فترات محدّدة من النوم الحالم تليها فترات أخرى من النوم غير الحالم.

وهكذا عدة مرات في نوم الليلة الواحدة، وأن الفرد يحلم فعلاً خلال فترات النوم الحدم، بينما لا يحلم إلا في نسبة قليلة من الحالات أثناء فترات النوم غير الحالم، وتبين أيضاً بأن الأحلام تظهر بصورة أكثر محتوى، وأطول زمناً، وأكثر وضوحاً، في النصف الثاني من النوم منها في النصف الأول منه وبأنه لا نتذكر، إذ تذكرنا، إلا الحلم الأخير من أحلامنا، وهو الحلم السابق ليقظنا، أما الأحلام السابقة لذلك فتبقى في طي النسيان، إلا إذا حدث وإستفاق الحالم خلال فترات حلمه أثناء نومه أو بعد فترة قصيرة من إنتهائها. وقد أفادت الأبحاث أيضاً بأن الأحلام لا تحدث مباشرة بعد وقوع الفرد في النوم، ولا بد من مرور حوالي الساعة والنصف من النوم قبل أن يبدأ الحلم الأول، والذي هو عادة قصير الزمن (حوالي ١٥ - ٢٠) دقيقة، كما أنه لا يتسم بنشاط ومحتوى واضح وزخم، وبعد مرور فترة من الزمن تبلغ ٩٠ دقيقة تتكرر دورة الحلم مرة ثانية ويحلم آخر منفصل عن الحلم الأول، أو بما يتصل به موضوعياً. ويستمر الحلم لمدة تزيد بضعة دقائق عن حلم الدورة الأولى، ثم يتوالى تكرار دورة حلم كل حوالي ٩٠ دقيقة من النوم، وفي كل مرة يتزايد زمن فترة الحلم والتي قد تبلغ الساعة خلال الدورة الأخيرة من الحلم.

لقد نبين من الدراسات المختبرية بأن إفاقة الفرد النائم أثناء فترات النوم الحالم تؤدي إلى إعترافه بأنه كان يحلم، وإلى إفادته ببعض محتويات حلمه، وذلك في أكثر من ٩٠ في المئة من الحالات، مما يدل على أن الأحلام تقع بصورة تكاد تكون أكيدة أثناء فترات النوم الحالم، وتبين أيضاً بأن إفاقة الفرد أثناء فترات النوم غير الحالم لا يفيد بوجود حلم إلا في القلة من الحالات (حوالي ٧ في المئة من الحالات)، مما يدل على ندرة وقوع الأحلام خارج فترات النوم الحالم، غير أن الأبحاث الحديثة في السنوات الأخيرة إتخذت طابعاً أكثر دقة في تحديد فترات النوم الحالم وغير الحالم، وأكثر تحرياً عن المحتوى الحسي والعقلي لهذه الفترات، وتبين من هذه الأبحاث أن أحلاماً يتعذر أحياناً تفريقها عن فترات النوم الحالم تحدث أيضاً في بداية النوم، كما أنها تحدث خلال فترات النوم غير الحالم، وخاصة في الدرجة الأولى والثانية من هذا النوم خلال الجزء

الأخير من الليل، وأكثر ما تحدث مثل هذه الأحلام في الذين يتمتعون بنوم خفيف (غير عميق)، والتي يتذكرها عادة من يتمتعون بذاكرة جيدة للأحلام، ومن هذا يتضح بأن الأحلام تحدث خلال النوم كله، وإن كانت أكثر تحديداً بفترات النوم الحاملة، كما أنها أكثر مطابقة للأحلام كما نعرفها خلال هذه لفترات من أحلام فترات النوم غير الحالم.

مقارنة أحلام الفترات الحاملة بأحلام الفترات غير الحاملة:

أحلام لفترة الأولى من النوم الحالم ولتي تحدث عادة بعد حوالي ٩٠ دقيقة من بداية النوم هي أحلام قصيرة المحتوى، ويكون التنفس فيها منتظماً، وحركة العينين السريعة قليلة، والحلم أقل دراماتيكية، وقليل المحتوى الحسي البصري، والحالم له مقدرة أقل على تذكر محتوى حلمه، بينما أحلام الفترات التالية من الحلم وخاصة الفترات التي تقع ضمن النصف الأخير من النوم فهي أطول وأكثر زحماً ووضوحاً ودراماتيكية، كما أنها تقترن باضطراب أعظم في اسفس، وحركة للعينين أكثر وضوحاً وقوة، وب عاطفة أكثر شدة، كما أن الأحلام تصبح ذات معنى مما يسهل تذكرها للذين يملكون مقدرة التذكر.

أما أحلام الفترات غير الحاملة، والتي كان يظن بأنها مجرد تذكّر لأحلام من فترات النوم الحالم، فقد ثبت الآن بأنها تمثل نشاطاً عقلياً حالمًا أثناء فترات النوم غير الحالم، ومع أن بعض أحلام هذه الفترات يصعب تفريقها عن الأحلام المألوفة والحادثة أثناء النوم الحالم، إلا أنها على العموم أقل شبهاً بالأحلام، وأقل تضمناً للمحتوى العاطفي، وأكثر إستعصاء على التذكر. وهذه الفروق بين أحلام فترات النوم الحالم وفترات النوم غير الحالم، لها أن تشير التساؤل فيما إذا كانت أسباب هاتين الفئتين من الأحلام وأهدافها متماثلة أو مختلفة هذا ولا توجد حتى الآن بيانات كافية للإجابة على ذلك.

كيف تحدث الأحلام؟

لقد كانت تجربة الأحلام منذ أقدم الأزمان وحتى الآن مثارةً للتعجب لا

من حيث محتوى هذه التجربة فقط، وهو محتوى عجيب في معظمه ولا يتوافق مع خصائص التجربة المألوفة في حياة الفرد اليومية. وإنما من حيث الكيفية التي تحدث فيها الأحلام أثناء النوم، ومنذ القدم وحتى الآن تنوالت النظريات والمعتقدات حول الكيفية التي تحدث فيها الأحلام في نوم الشخص الذي يعرض له، وقد سبق وذكرنا بعض هذه النظريات وخاصة تلك التي وردت في الحضارات القديمة بما في ذلك الأقوام البدائية، وفيما يلي مختصر لهذه الآراء القديمة حول الأحلام، ونضيف إليها الآراء والنظريات الحالية حول هذه الكيفية:

النظريات والمعتقدات القديمة:

١ - المعتقد البدائي، والذي ما زال قائماً حتى عصرنا هذا، والذي يفسر حدوث الأحلام بأنها نتيجة خروج الروح من جسد النائم وتجوالها إلى أماكن قريبة أو بعيدة، ثم عودتها إلى جسم صاحبها قبل نهاية النوم، وهي تحمل ما لاقته من حوادث وتحارب. ولهذا السبب نحتت المجتمعات البدائية إفاقة النائم خلال نومه خشية أن تكون روحه ما زالت في رحلتها خارج الجسم، وبسبب هذا التفسير لكيفية حدوث الأحلام فإن الأقوام البدائية لم تعتبر الحلم حلمًا وإنما تجربة حدثت بالفعل أثناء النوم.

٢ - هنالك بعض المجتمعات، بما في ذلك البدئية منها، والتي تعتقد بأن تجربة الحلم هي تجربة حقيقية وبكل خصائص وتبعات التجربة الفعلية، فالحالم عند يقظته يحاسب نفسه أو يحاسب غيره على ما يرد في محتوى أحلامه وكأنه شيء قد حدث بالفعل.

٣ - المعتقدات القديمة بأن الأحلام تحدث لصاحبها بفعل الالهة التي إما تزور الحالم في نومه وتعطيه محتوى الحلم، أو ترسل إليه من يحمل هذا المحتوى. ويبلغ الرسالة، ومن هذه المعتقدات أيضاً أن بعض الأحلام هي من فعل أرواح شريرة تغزو جسم النائم وتصور له أحلامه، ومنها أيضاً بأن الأحلام هي على نوعين: نوع يصدر من بوابة (القرن)، والنوع الآخر يصدر من بوابة (العاج)

والنوع الأول صادق، أما النوع الثاني فهو كاذب.

النظريات العلمية القديمة:

ربما كان أرسطو هو أول من إبتعد عن المعتقدات القديمة التي وجدت في الأحلام مصدراً إلهياً، وذهب بدلاً من ذلك إلى تفسير حدوث الأحلام على أساس مادي بابلوجي. فلنفرّد في نظره بقع تحت تأثير أحاسيس خارجية عديدة أثناء اليقظة، وهذه الأحاسيس تغادر الفرد في نومه، غير أن ما تبقى منها من إبطاعات يكفي لإحداث تجارب إبطاعية، وهذه هي الأحلام، وهو يقول في ذلك: «وحتى بعد أن يغادر الموضوع الخارجي للإحساس، فإن الإبطاعات تبقى، وتصبح هذه في ذاتها مواضيع إنطباع... وهذه الإنطباعات سواء صدرت من الخارج أو من داخل الجسم، فإنها تظهر نفسها أثناء النوم بإبطاع أشد، ذلك لأن الفكر والأعضاء الحسية لا تبعدها». وحلاصة آراء أرسطو هو أن الأحلام ما هي إلا إنطباعات حسية أثناء النوم، وهي مستمدة إما من بقايا إنطباعات حسية خارجية المصدر أثناء اليقظة، أو من إنطباعات حسية صادرة من داخل الجسم والتي لم يكن بالإمكان الشعور بها أثناء اليقظة بسبب غمرة الأحاسيس الخارجية ولانصراف الفكر عنها.

نظرية ابن سينا في الأحلام:

إنهج ابن سينا في تعليله لكيفية حدوث الأحلام نهجاً علمياً مادياً يخالف ما كان معروفاً في زمنه، وحتى لزمن طويل بعده، ونظريته في ذلك هي أن الأخلاط والعصارات من الجسم والتي تصل إلى الدماغ عن طريق الدورة الدموية، فإن لها إذا ما ملكت من الحدة الكافية أن تثير منطقة ما في الدماغ، فإذا حدث ذلك أثناء النوم فإن هذه الإثارة تؤدي إلى إظهار محتوى الذاكرة من التجارب المخزونة في هذه المنطقة من الدماغ، وهذه الإستعادة هي ما يعرض للنائم في حلمه، وهذه النظرية هي أقرب ما يكون للنظرية العلمية الحديثة بالأحلام والتي ترى بأن الأحلام هي نتيجة الإثارات التي تحدث في الدماغ أثناء النوم سواء بفعل كيميائي أو بفعل كهربائي، أو بفعل كيميائي

كهربائي، وتؤدي إلى إطلاق بعض محتويات الذاكرة المخزونة في المساطق الدماغية التي تقع تحت تأثير هذه الإثارة.

النظريات النفسية الحديثة :

لعلّ فرويد هو أشهر من أولى الاهتمام بشأن الأحلام من جميع جوانبها بما في ذلك موضوع تكوين الأحلام، ويعارض فرويد الآراء السابقة له من فلسفية وعلمية والتي رأت في الأحلام عملية روحانية جسمية، وهو بدلاً من ذلك يرى فيها عملية عقلية غير مادية، ويقول في ذلك: «... وكما رأينا، فإن النظريات العلمية عن الأحلام لا تترك مجالاً لقياس أي مشكلة في تفسيرها (أي الأحلام)، ذلك أنه طبقاً لهذه النظريات فإن الحلم هو ليس بالفعل العقلي أبداً، وإنما هي عملية حسية والتي تعبر عن حدوثها عن طريق مؤشرات في النهار العقلي...»

ومع أن فرويد اعترف بأن بعض محتويات الأحلام قد تحمل إنطباعات حسية من اليوم السابق للحلم، أو إنطباعات حسية تحدث أثناء النوم من داخل الجسم أو خارجه، إلا أنه مع ذلك رأى بأن عملية الحلم هي في جوهرها حارحة عن مادة الدماغ وتحدث في العقل، وفي هذا الرأي فإن فرويد لا يرى في العقل وعملياته ما يشبه أو يتساوى مع العمليات الجسمية الأخرى.

النظريات البايولوجية الحديثة

يمكن اعتبار هذه النظريات إمتداداً لنظريات أرسطو، وبأنها تشابه من حيث المبدأ نظرية ابن سينا في تكوين الأحلام، وقد بدأ التصور الحديث حول أصول الأحلام في الفترة الزمنية السابقة لفرويد، ومن الذين أبدوا رأياً أرسطونياً حول بايولوجية الأحلام هما موري وسترومبل، فكلاهما رأيا في الأحلام بأنها في الأساس بقايا إنطباعية من أحاسيس قديمة أو قائمة، غير أنها وجدا صعوبة في تفسير الأحلام التي تعود إلى تجارب قديمة سابقة ومنسية وربما عديمة الأهمية.

إن النظريات البايولوجية الحديثة في هذا العصر قد بدأت بإكتشاف أزرسكي وكلايتان عام (١٩٥٣) لحركة العين السريعة أثناء النوم وما تلى ذلك من إكتشاف فترات النوم الحالم وفترات النوم غير احالم أثناء النوم ولمعظم انظواهر والنشاطات التي تصاحب الحالات الحاملة، وبهذه الإكتشافات دخل موضوع الأحلام بما في ذلك كيفية حدوثها وسبب حدوثها والوقت الذي تحدث فيه عهداً جديداً. وبالنظر لأهمية هذا الموضوع وما توفر عن ابحت فيه من إكتشافات وبيّنات، فإننا سنتنوله بالتفصيل في الفصل الخاص: (المنظور البايولوجي للأحلام).

لماذا تحدث الأحلام؟

ماذا تحدث الأحلام؟ هو السؤال المحير الثاني بعد الكيفية التي تحدث فيها الأحلام، وقد تأمل هذا السؤال الكثيرون عبر العصور المعاقبة من التاريخ وحتى الان، وقد تعددت وتنوعت النظريات حول هذا الموضوع، ولا يبدو بأن هالك الآن ما يمكن إعتباره إجابة أكيدة ونهائية حول هذا السؤال، ذلك أن الإجابة عن هذا الموضوع يجب أن تتضمن ليس مجرد سبب حدوث الأحلام، وإنما أيضاً وظيفة الأحلام، والفائدة التي تتحقق من قيامها، والضرر الذي يمكن أن بتأتى عن الحرمان منها كلياً أو جزئياً ولفترات متفاوتة من الزمن. والبحث في هذا السؤال قد إتجه إلى عدة وجهات منها ما هو روحاني. ومنها ما هو نفسي، ومنها بالتالي ما هو علمي مادي، وقد سادت وجهة النظر الروحانية في الحضارات القديمة، أما وجهة النظر النفسية فقد سادت في العصر الحديث ومنذ حاء فرويد بنظرياته عن الأحلام وحتى منتصف هذا القرن. أما وجهة النظر العلمية، فقد بدأت مسيرتها بصورة حدية ومتسارعة في أوائل النصف الثاني من هذا القرن، ويبدو للمتابع لوجهات النظر النفسية من ناحية والعلمية والبايولوجية من ناحية أخرى بأن التعارض بينهما عظيم ولا يمكن لذلك التوفيق بينهما، غير أن هنالك محاولات عديدة للربط بين وجهات النظر النفسية والبايولوجية وذلك ضمن مفهوم العلاقة بين ما هو نفسي وما هو بايولوجي مادي في تكوين حياتنا العقلية، ويعترض هذا المفهوم بأن العقل، بما في ذلك

التجربة العقلية للأحلام هو حصيلة واحدة ذات مظهرين، أحدهما نفسي، والآخر بايولوجي مادي، وهو إفتراض يلاقي قبولاً متزايداً في السنوات الأخيرة، وإن كان ما يزال هنالك الكثيرون من أصحاب المدرسة النفسية التحليلية ممن يعارضون هذه الوحدة بين الأساس النفسي وبين الأساس المادي البايولوجي، وإن كان عدد هؤلاء في تناقص مستمر. هذا وسسأل هذا الموضوع بالتفصيل في الفصول التالية: المظور النفسي للأحلام، والمظور البايولوجي للأحلام، والمظور النفسي البايولوجي للأحلام. وفي الفصل الخاص بوظائف الأحلام وفوائدها..

الفصل الثالث

أحلام النوم

- أحلام النوم الحالم.
- أحلام النوم غير الحالم.
- الفروق بين الوعي من الأحلام

أحلام النوم

(أحلام النوم الحالم، وأحلام النوم غير الحالم)

في الماضي كان الإعتقاد سائداً بأن حالة النوم هي حالة واحدة، وبأن للأحلام أن تحدث خلال أي فترة من فترات النوم، أو خلال النوم كله، وإن لاحظ البعض بأن النوم لا يكون بعمق واحد طوال الليل، فهو أكثر عمقاً في أول النوم، ويميل إلى السطحية قبل الصبح، كما أن الأحلام في أوائل الليل هي أقل عقلانية من الأحلام التي تحدث قبيل الإستفاقة الصباحية. وجاءت الأبحاث الحديثة على ظاهرتي النوم والأحلام مؤيدة لبعض هذه الملاحظات، غير أنها أفادت أيضاً بأن موضوع النوم والأحلام هو أكثر تعقيداً مما كان يظن، فالنوم مثلاً لا يأتي على صورة واحدة متزايدة العمق في بداية دورة مدتها ما بين ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة، ويفصل كل دورة منها عن الدورة التالية فترة يبلغ معدلها الزمني من ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة، وهكذا دوايك من بداية النوم حتى نهايته، كما أفادت هذه الأبحاث بأن الأحلام لا تحدث بصورة عشوائية أثناء النوم، وإنما تحدث خلال فترات معينة وتتناول مع دورات النوم. وقد أطلق على هذه الفترات مصطلح فترات النوم الحالم، أما دورات النوم الفاصلة بينها فقد أطلق

عليها مصطلح فترات النوم غير الحاملة. ومرد هذا التقسيم إلى فترات نوم حاملة وفترات نوم غير حاملة أثناء النوم، هو ما لوحظ، ختبارياً من أن إفاقة الفرد خلال فترات معينة أثناء النوم، وهي الفترات التي تبرز فيها طواهر فسيولوجية معينة (حركة العينين السريعة، والحركة الدماغية المميزة، وغيرها من الظواهر الأخرى) يؤدي إلى إفادة النائم بأنه كان يحلم في معظم الأحيان، مع إفضائه بمحتوى حلمه. أما إفاقته خارج زمن هذه الفترات من النوم، فإنها لا تؤدي إلى إفادته بأنه كان يحلم إلا في القلة من الحالات، ولهذا سميت هذه الفترات من النوم بفترات النوم غير الحالم. وقد ظل الاعتقاد سائداً لعدة سنوات بعد إكشاف هذه الحقائق بأن الأحلام لا تقع إلا خلال فترات النوم الحاملة. أما ما يفاد به من أحلام عند إفاقة الفرد خارج هذه الفترات، أي خلال الفترات غير الحاملة من النوم، فإنما هو من بقايا ذاكرة الأحلام التي تقع خلال فترات النوم الحاملة، ولهذا لسبب فقد حظيت أحلام لفترات الحاملة بإهتمام الباحثين بصورة خاصة. واعتبرت هذه الأحلام بأنها مساوية للأحلام كما يعرفها الناس وكما ألفوها طوال التاريخ، أما الأحلام التي تقع خارج فترات النوم الحاملة، فلم تحظ بالكثير من الإهتمام، وأهمل البحث فيها كظاهرة ذات بال.

إن الأبحاث الحديثة في ظاهرة النوم وفي ظاهرة لأحلام، قد جاءت سيئات عديدة من شأنها أن تغير من جديد من مفهوم ظاهرة النوم، ومن أهم هذه البيانات هي أن الأحلام تحدث طوال النوم، وخلال فترات النوم الحالم والنوم غير الحالم على حد سواء، كما أنها أفادت بأن الفروق بين أحلام فترات النوم الحالم، وأحلام فترات النوم غير الحالم هي أقل مما كان يظن، كما أنها أثبتت بأن بعض الأحلام التي تقع خارج فترات النوم الحالم وخاصة خلال الفترة الأولى من انوم والتي نلي العفوة هي أكثر شبةاً بالأحلام كما نعرفها، منها بالأحلام التي تقع خلال فترات النوم الحالم، وهذه الأسباب فقد توجه الإنتباه في السنوات الأخيرة إلى دراسة ظاهرة الأحلام، بصنفها: أحلام الفترات الحاملة، وأحلام افترات غير الحاملة من النوم، لا من حيث خصائص الأحلام في كل من هاتين الحالتين فقط، وإنما أيضاً من حيث العمليات العصبية والفيزيولوجية التي

تصاحب كل حالة منهما . وبالنظر لتوفر بعض الفروق الهامة بين الأحلام في الحالتين، فإن من الضروري تناول كل حالة منهما على حدة.

أحلام النوم الحالم :

تحدث أحلام النوم احالم خلال فترات النوم الحاملة، وهي فترات متكررة أثناء النوم وتتصف إضافة إلى وقوع الأحلام خلالها بظهور فعاليات بيولوجية مميزة، وتبدأ الفترة الأولى منها بما فيها من أحلام بعد إنقضاء حوالي تسعين دقيقة من النوم، وتستغرق فترة الحالم هذه حوالي ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، ثم تنتهي لتعقبها فترة من النوم غير احالم، والتي تستغرق حوالي ٩٠ إلى ١٠٠ دقيقة، وهكذا حتى نهاية النوم، وخصيصة ذلك هي عدة فترات من النوم غير الحالم تتناول مع عدة فترات من النوم الحالم، وبمعدل ٤ إلى ٦ فترات من كل منهما في يوم الليلة الواحدة.

إن أهم ما يتميز به أحلام فترات النوم الحاملة هو أنها تتحدد زمنياً بفترات زمنية محددة ودورية، وبأنها تبدأ في لحظة معينة وتنتهي بالضرورة في لحظة زمنية معينة. وهي بذلك تستغرق بالضرورة الفترات المعروفة بفترات النوم الحالم، ولا تتجاوزها زمنياً في أي من حديها. ومن خصائص هذه الأحلام هي أنها أكثر وصوحاً من حيث طبيعتها الحسية، كما أنها أكثر عشوائية (بزارية)، وأكثر رمزية من تحارب الأحلام التي تحدث خارج أوقات النوم للحالم، كما أنها تتذكر من احالم بها بصورة أوضح وأكثر تسلسلاً وزخماً وأكثر تأثراً من أحلام فترات النوم غير الحالم. وأحلام النوم الحالم ليس لها جميع هذه الخصائص في جميع فترات لنوم الحاملة، فهناك فروق بين أحلام الفترة الأولى من النوم الحالم والتي تحدث بعد مرور ساعة ونصف على بداية النوم، وبين أحلام النصف الأول من النوم، وبين أحلام النصف الثاني من النوم، إضافة إلى ما يتجلى من فروق بين أحلام طويلي الكتوم وقصيري النوم، وغيرها من الفروق التي تتقرر بعوامل مقررة أخرى، وعلى العموم فإن خصائص أحلام النوم الحالم ماثلة لخصائص الأحلام كما نتذكرها ونعرفها عن أحلامنا، وهي بذلك مساوية لها

أحلام النوم غير الحالم:

قد يبدو مفارقة أن نتحدث عن أحلام النوم غير الحالم، غير أن المصطلح هو من مخلفات الإعتقاد الأولي الذي نشأ عند إكتشاف ظاهرة فترات النوم الحاملة، والذي بين بأن حوالي ٩٣ في المئة من أحلامنا تقع فقط خلال فترات النوم الحاملة، ولهذا اعتبرت فترات النوم اخرجة عن فترات النوم الحالم بأنها فترات نوم خالية من الأحلام، وقد ظل هذا الإعتبار قائماً حتى بضع سنوات خلت عندما بدأت تتوفر البيانات بأن فترات النوم غير الحالم غير صامتة وخالية من الأحلام كما كان يظن، وبأن لهذه الفترات أحلامها، والتي لها أن تقع في أي فترة منها أو كلها، وقد جاء التأكيد على هذا الواقع من الأبحاث الاختبارية والمختبرية والتي أفادت بأن شكلاً من أشكال النشاط العقلي يقع خلال فترات النوم غير الحالم، أما لماذا لم ندرك هذه الحقيقة من قبل؟! فعمرده التأكيد أولاً على أحلام فترات النوم الحالم دون فترات النوم غير الحاملة، إضافة إلى أن أحلام الفترات غير الحاملة تختلف عن الأحلام المألوفة في أنها ذات محتوى عقلي غير حسي أو صوري كما أنه يصعب أو يعذر إسعادتها بصورة سلسلة قصصية مصورة، كما هو الحال في أحلام فترات النوم الحالم، كما أنها أقل وضوحاً للحالم بها وأقل رمزية ومعنى وإثارة للعاطفة من الأحلام المألوفة والتي تحدث في النوم الحالم.

إن هذه الخصائص المفرقة بين أحلام الحالتين: النوم الحالم، والنوم غير الحالم، (والتي سنوفرها في الجدول التالي)، لها أن توحى بوجود فروق جذرية بين أحلام الحالتين، غير أن الأبحاث الحديثة قد راحت تضيق من هذه الفروق، وقد لا يمر وقت طويل حتى تنمحي هذه الفروق كلياً، ولتحل مكانها نظرة شاملة واحدة للأحلام ترى في أحلام الحالتين وحدة بايولوجية نفسية واحدة وبأن كل ما في الأمر هو أننا نتذكر أحلام النوم الحالم لأنها تأتي من ذكريات نوم غير عميق، بينما لا نتذكر بوضوح أحلام الفترات الأخرى من النوم لأنها تأتي من نوم أكثر عمقاً، هذا وهنالك إعتقاداً متنامياً في الوقت الحاضر والذي يميل إلى إلغاء الفروق بين أحلام النوم الحالم وأحلام النوم غير الحالم، وبالتالي

إلى إلغاء تقسيم النوم إلى نوم حالم وغير حالم، وهذا الرأي يستند على الملاحظة بأن المعالية العقلية التي تحدث خلال فترات الانتقال من اليقظة إلى النوم، (خلال فترة النعاس)، أو من النوم إلى اليقظة (خلال فترة الإستفاقة التدريجية من النوم في الصباح)، هي الفعالية التي تدرجها الأحلام، وإذا صح هذا الرأي فإن أحلامنا هي حصيلة مرحلة الانتقال من حالة يقظة أو نوم إلى الحالة المعاكسة، وبأنها من فعل الحالتين معاً وبدرجات متفاوتة من التفاعل والتداخل بينهما.

مقارنة أحلام النوم الحالم والنوم غير الحالم

| أحلام النوم غير الحالم | أحلام النوم الحالم |
|---|---|
| في النصف الأول من النوم بصورة رئيسية مشابه للعمليات العكسية فقير التنظيم. | في النصف الثاني من النوم بصورة رئيسية وخاصة نحو الصباح. مشابه لمحتوى الأحلام: خيالي عاطفي، وحي ومظم بصورة جيدة. |
| مشابه لما يعرف عن قطعة الدماغ الأيسر (كلامي، رقمي، منطقي، تحليلي وعقلاني)، هيمنة الدماغ الأيسر. | محتوى الحلم مشابه لما يعرف عن قطعة الدماغ الأيمن (غير كلامي) بصري، مكاني، الحامي، تركيبي هيمنة الدماغ الأيمن. |
| الحرارة الخارجية المحيطة بالنائم متناقصة. | الحرارة الداخلية للحجم رائدة. |
| مخفض. | رائد |
| أبطأ | أسرع. |
| سيراتوني | أستيل كورلين نورادرلين |
| قليلة | كثيرة |
| عالية. | منخفضة. |
| نادرة الوقوع، وبطيئة وعبر متوافقة، إذا وجدت. | متكررة وسريعة ومتوافقة. |

| | | |
|---------------------------|---|---|
| موقع العينين : | على مستوى نظر العين أو دونه قليلاً | فوق مستوى النظر . |
| معدل التوافق مع الدكاء : | توافق عال . | توافق قليل . |
| تأثير العقاقير : | يزيدها مصادات الكآبة تقللها . | إنقاصها في درجة ٢ من درجات النوم عبر الحالم . رمادتها في درجة ٣ أو ٤ (النوم العميق) . |
| المتدي العصبي في الدماغ . | مجموعة خلايا حارة في ساق الدماغ | نواة راي في الجزء الباطني من مقدمة الدماغ . |
| الحاجة للحم : | يشعر بها الفرد كتعب عقلي (إرهاق، نوم، سلوك كلامي) . | يشعر بها الفرد كتعب حسي وبدون إرهاق أو نوم أو سلوك كلامي . |

إن هذه الفروق توحى بوجود فروق أساسية بين أحلام النوم الحالم وأحلام النوم غير الحالم، لا من حيث طبيعة ومحتوى هذه الأحلام وإنما أيضاً من حيث أصولها المكونة لها في بايولوجية الدماغ، غير أن هنالك بيانات عديدة عن أن فعاليات عقلية لا يمكن تفريقها عن أحلام النوم الحالم تقع أيضاً في بداية النوم، وهو نوم غير حالم، كما أن أحلام مثلها تحدث خلال الدرجة الأولى والثانية من درجات النوم غير الحالم في الجزء الأخير من النوم، وخاصة في الأفراد الذين هم خفيمي النوم وجيدي الذاكرة للأحلام، وهذه الملاحظات لها أن تسند الاعتقاد بأن التفريق بين أحلام النوم الحالم والنوم غير الحالم ما زال في بعض جوانبه على الأقل، غير واضح، وربما غير قائم أصلاً، وبأن ما يلاحظ أحياناً من فروق بين أحلام الحالمين إنما مرده عوامل غير معروفة حتى الآن...

الفصل الرابع

المنظور النفسي للأحلام

المنظور النفسي في الحضارات القديمة
المنظور النفسي قبل فرويد

المنظور النفسي للأحلام

المنظور النفسي للأحلام يربط بين الأحلام ومحتواها وبين الحياة النفسية للفرد الحالم. وبسبب هذا الارتباط فإن أحلام الفرد ومهما كانت طريقة تكوينها ومهما كان محتواها، فإنها تعكس الواقع النفسي الشخصي للفرد بما في ذلك تجاربه وحاجاته وآماله ومخاوفه وتوقعاته، إلى غير ذلك من العناصر التي تتكون منها حياة الفرد النفسية الخاصة. والنظر في موقف الإنسان في الحضارات المتعاقبة من أحلامه يبين بوضوح مثل هذه الرابطة بين الأحلام وبين الحياة النفسية للحالم. ولعل خصوصية هذه الرابطة في نظر الإنسان عبر العصور هو الذي أوجد الإهتمام بظاهرة الأحلام، ودفع إلى قيام الإجتهدات المختلفة لتفسيرها. ومع أن أحلام الناس أحياناً قد تجاوزت حدود ما يمكن إعتباره معنى شخصياً بالنسبة إلى الشخص الحالم، إلا أن البحث الدقيق في محتوى هذه الأحلام لا بد أن يظهر وجود علاقة ما بين هذه الأحلام وبين الحياة النفسية للفرد، غير أن الوقوع على مثل هذه العلاقة يقتضي النظر إلى الحياة النفسية للفرد بمحدودها الواسعة لتشمل الأصول الأولية لحياته النفسية، ولتتضمن حياته

العقلية بحدودها الواسعة من حيث إمكانياتها الكامنة، ومن حيث محالاتها الواعية وغير الواعية.

المنظور النفسي في الحضارات القديمة:

إن النظر في جميع ما آل إلينا من أحلام الأسلاف ومن التفسيرات التي أعطيت لها، يبين بوضوح بأن أحلام كل فرد قد حملت خصوصيات الفرد الحالم، وبصرف النظر عن المعتقدات السائدة في كل عصر ومجتمع حول من يسير الأحلام ويحدثها. وأحلام الفرد لذلك تعكس بمجمل حياته النفسية من حيث معتقداته وحاجاته ومخاوفه وتوقعاته، ولهذا فإنه عزاها إلى فعل الآلهة أو غيرها من القوى الخارقة، بما في ذلك الأرواح الشريرة والشياطين، وهو قد سعى دائماً إلى محاولة تفسيرها كتجربة خاصة ومحددة به، وبسبب هذا الإعتقاد والتفسير فقد أصبحت أحلامه تمثل جزءاً هاماً من حياته النفسية، وربما الجزء الأهم من هذه الحياة، وراح لذلك يوافق بين تفكيره وسلوكه ومشاعره وبين ما تنوه به أحلامه من تجربة أو رؤيا. وهكذا فإن المنظور النفسي للأحلام هو أقدم وجهات النظر حول ماهية الأحلام ومعانيها، وهذا يتضح أيضاً من أن أقدم التفسيرات للأحلام التي وردتنا من الحضارات القديمة تؤكد كلها على الطبيعة النفسية للحالم، ومن هذه أحلام نبوخذ نصر، وأحلام يوسف عليه السلام الرمزية عن موقعه بين أخوته، وأحلام الفراعنة، وأحلام طالبي الرؤيا في علاج المرض وغيرها من شؤون الحياة في الحضارات السومرية والبابلية وفي معابد الإغريق والفراعنة والتي أقيمت خصيصاً للتخلم والرؤيا. وقد تطرق الفلاسفة والحكماء منذ أقدم الحضارات إلى موضوع الأحلام، وبين الكثيرون منهم العلاقة التي تربط الحالم بحلمه، غير أن أوضح ما كتب في العصور القديمة هو ما ألفه أرتيميدوروس Artemidorus الروماني في القرن الثاني عن تفسير الأحلام، والذي جاء في خمسة مجلدات، والتي جمع فيها كل ما عرف عن الأحلام في العصور السابقة له، إضافة إلى إيرادته لثلاثة آلاف حلم من أحلامه الخاصة، وقد إنتهج أرتيميدوروس في تفسير الأحلام نهجاً يأخذ الحياة النفسية للحالم بأهم إعتبار، فقد أصرّ على المفسّر ضرورة تفسير الحلم من حيث علاقته

بالحالم نفسه، وطلب إليه ضرورة معرفة أخلاقه ومزاجه وظروف حياته، وضرورة الإحاطة بعادات وتقاليد الزمان والمكان الذي ينتمي إليه الحالم، وكان من رأيه بأن هذه العوامل الشخصية المتغيرة بين حالم وآخر، هي التي تعطي معاني وتفسيرات مختلفة حلم مماثل يحلمه عدد من الناس، وأعطى لذلك مثل سبع نساء حوامل حلمت كل واحدة منهن بأنها ولدت تيناً، وفسر كل حلم من الأحلام السبعة تفسيراً يخالف الآخر، وذلك بسبب الفروق في ظروف ونفسية كل واحدة منهن. وقد تجاوز النضرة النفسية للأحلام حدود المنظور والظاهر من الحياة النفسية، وإفترض منذ القدم بأن الأحلام تعبر أحياناً عما لا يعيه الفرد عن نفسه وعن فكره وعن حاجاته، وهي تفتحص وجود حيز غير منظور وغير موعى من حياتنا النفسية. وهو إفترض يتساوى مع مفهوم اللاوعي في علم النفس الحديث. ولعل ما قاله الفيلسوف أفلاطون في هذا الموضوع ما يصح إعتباره أقدم وأدق تنظير لوجود العقل اللاوعي وفعله في تكوين الأحلام، وذلك في قوله في كتاب (الجمهورية): «في كل واحد منا، وحتى من الناس الصالحين، فإن هنالك وحشاً عاتياً يطل علينا في النوم» وهو قول يتوافق مع ما فسّر به أفلاطون محتوى الأحلام من أنه يتقرر بذلك الجزء الأكثر نشاطاً من حياة الفرد النفسية في ذلك الحين، سواء أكان الجزء الغريزي أو العقلاني أو العاطفي، وحتى قبل أفلاطون، ففي أشعار هوميروس، فقد نظر الشاعر إلى الأحلام بأنها تعبر عن روح الحالم وقد تحرّرت من قبر الجسد أثناء النوم، ومع أن هوميروس رأى في الأحلام رسائل من الآلهة إلا أن الإنسان في نظره ما كان يستطيع إسلاام هذه الرسائل لولا تحرّر روحه من قبر جسده.

المنظور النفسي للأحلام قبل فرويد

إن المنظور النفسي للأحلام لم ينته بهذه الآراء الحضارية القديمة، فقد ورد مثلها أو ما يعزّزها في العصور التالية، وخاصة في الحضارة العربية والإسلامية، كما أنه ورد في آراء بعض الفلاسفة والمفكرين حتى في العصور الوسطى، غير أن أكثر الآراء صراحة ودقة حول المفهوم النفسي للأحلام قد ورد في كتابات لكثيرين من فلاسفة ومفكري العصور الحديثة، وبخاصة في القرنين الثامن عشر

والتاسع عشر وفيما يلي بعض النماذج من آراء المفكرين حول الطبيعة النفسية للأحلام.

في رأي الفيلسوف شوبنهاور أنه في الأحلام: « فإن كل شخص يتصرف ويطبق بتوافق تام مع خصاله ».

وفي رأي فشر Fischer: « إن المشاعر والرغبات الذاتية أو عاطفة الفرد ووجدته، وكذلك الخصائص الأخلاقية للفرد فإنها تنعكس في مرآة أحلامه ».

في رأي شولز Scholz: « في الأحلام، وباستثناءات قليلة، فإن الحقيقة تظهر، ونحن نتعرف فيها على أنفسنا كما هي ».

وفي رأي هلدبراندت Hilderbrandt: « فإن ما من تجربة في الحلم يمكن تصورها إلا وقد كان لها أصولها الأولية، وبأنها عرت إلى عقولنا بصورة ما أثناء اليقظة، وعلى شكل رغبة أو أمنية أو دافع، وفيما يخص هذا الدافع الأصل للحلم، فإن الحلم لم يكتشفه، وإنما قام فقط بتقليده وتوسيعه وتفصيله بشكل دراماتيكي ». ومن قوله أيضاً: « بأن الحلم يسمح لنا بنظرة عرضية لأعمق ما هو في دوائل وجودنا، وهو ما أقفل أمام عيوننا في حالة اليقظة ».

ويقول فخته Fichte: « إن طبيعة أحلامنا، تعطينا إنعكاساً هو أكثر صدقاً عن ميولنا عامة من أي شيء آخر يمكن أن نعلمه عن طريق ملاحظة النفس في حالة اليقظة ».

وخلاصة هذه الآراء وغيرها الكثير من الآراء المتماثلة أو المقاربة، هي أن الأحلام تظهر الطبيعة الحقيقية للحالم، وبأنها إحدى الطرق، إن لم تكن أهمها وأكثرها تيسراً لتمكيننا من وعي النواحي الخفية من نفوسنا وتفهمنا لها.

في عمرة من هذه الآراء القائلة بالمفهوم النفسي للأحلام ظهر فرويد وجاء بنظرياته حول ماهية الأحلام وعملية تكوينها وتفسيرها، وتتلخص آراؤه بأن الأحلام تصدر أصلاً عن الجزء اللاواعي من حياتنا العقلية، وهو الجزء الذي تكمن فيه الرغبات المكبوتة والتي تعود إلى التجارب والرغبات الجنسية التي

كبت أو لم يمكن تحقيقها في سن الطفولة. وبأن محاولة هذه لمكوتات للظهور للوعي في حالة اليقظة يعترضها مقاومة من الذات، وبأن الفرصة تسنح لظهور هذه الرغبات المكبوتة في ظل النوم وبتستر يسمح بإرضائها بعض الشيء من خلال الحلم. ولم يجد فرويد في الأحلام أي وظيفة أخرى غير وظيفة إرضاء الرغبات المكبوتة، واعبر الشكل المستر والذي تظهر عليه هذه الرغبات في وعي الحلم بأنه المحتوى الظاهر للحلم، ولذلك فإنه قد وجه إهتمامه إلى محاولة التوصل إلى المحتوى الكامن للحلم، والذي رأى فيه المحرك الأول للحياة النفسية للإنسان ومع أن نظريات فرويد قد سيطرت على التفكير الإنساني حول طبيعة ومعاني الأحلام لضع عقود من الزمن، إلا أن منظورات نفسية أخرى قد ظهرت والتي إبتعدت في قبال أو كثير عن آراء فرويد حول هذا الموضوع، ومعظم هذه الآراء إبتجعت نحو لنظر إلى الأحلام بأنها لا تسعى نحو إرضاء الرغبات الطموحية المكبوتة، وإنما بأنها محاولة عقلية تهدف إلى تكيف الفرد نحو واقعه الحياتي الخاص، وذلك عن طريق محاولة الدمج بين التجارب المشكّلة والقائمة في حياة الفرد، وبين التحارب الماثلة لها مما عرض له من تحارب الماصي. وهي العملية التي توفرها الأحلام والتي لها أن تؤدي إلى مقدرة أعظم في الفرد للتوفر على مواجهة التحديات المستقبلية لنموه الشخصي، وقد تبنى مثل هذا الرأي اعدد من علماء النفس وفي مقدمتهم يونغ، وأدلر، وساليرير ولوي، وفرنش، وأولمان وجونز وغيرهم. وفيما يلي نقدّم مختصراً لنظريات فرويد ولنظريات هؤلاء، وعبرها من الآراء التي تؤكد المنظور النفسي للأحلام، وفي نهاية الفصل سنعطي مختصراً للمنظور النفسي للأحلام، في بعض المجتمعات الحصرية البدائية، وينضج من متابعة هذا المنظور بأن الأقوام البدائية المعاصرة تنظر إلى الأحلام بمنظار نفسي يبدو متقدماً حتى بالمقاييس المعاصرة، ولئن القارئ يجد في نظرتهم للأحلام دجاً أعظم وأكثر فعالية بين الأحلام وبين واقع الحياة...

الفصل الخامس

فرويد والأحلام

فرويد والأحلام

لا بد للباحث في موضوع الأحلام من الإقرار بأن فرويد هو الرائد الأول والمحرك الأكبر لعملية تفسير الأحلام في العصر الحديث، وينظر إلى نظريات فرويد في تفسير الأحلام بأنها ليست فقط أهم لمحاولات بوضع هذا التفسير على أسس نفسية، وإنما أيضاً بأنها أول المحاولات لوضع هذا التفسير على أسس علمية. ذلك لأن فرويد رأى في اللاوعي حقيقة عسمية، كما وجد في الأحلام ما سمّاه (بالطريق الملوكي للوعي). ومما تجدر الإشارة إليه هو أن سلوك فرويد لهذا الطريق الملوكي للوعي لم يكن الطريق الأول الذي سلكه للوصول إلى اللاوعي، ذلك أنه حاول من قبل ذلك غيره من الطرق التي وجد بأن من الصعب عليه سلوكها، فقد ابتدأ بطريق النوم ثم تخلى عنها، وسلك طريق لداعي الحر، وهو وإن لم يتخلّ عن هذا الطريق كلياً، إلا أنه وجد نفسه يحلّل بعض أحلامه، ورأى فيها ما يربط بين أحلامه وبين نمو شخصيته، ومن هذه البداية واصل فرويد تفسير أحلام مرضاه، كما وضع الطرق الكفيلة لهذا لتفسير، وقد كان فرويد مقتنعاً بأن للأحلام أصولها النفسية، وبأنها حالها حال

جميع العمليات العقلية، لها تأريخها النفسي، وبأنها، وبالرغم من صفاتها الغريبة، فإن لها مكانها المشروع في سياق الحياة العقلية للفرد الحالم، وبأنه يقتضي تقصي أصولها النفسية وبمثل القدر من الوثوق والدقة التي تعطى لأي عملية عقلية أخرى.

لقد بدأ فرويد في وضع نظرياته عن الأحلام ومكانها في الحياة النفسية للإنسان في وقت حرج، ذلك أن الرأي العلمي السائد في عصره اعتبر الأحلام مجرد تعبير عن عملية جسمية ونفى أن تكون عملية نفسية أو عقلية، وهو رأي لم يترك مجالاً لتفسير الأحلام. ويقول فرويد في ذلك: «إن النظريات العدمية للأحلام (أي النظريات السابقة لنظرياته) لا تترك مجالاً لأي مشكلة في تفسيرها، ذلك أنها بالنسبة لها (أي لهذه النظريات). فإن الحلم ليس بنشاط عقلي أبداً وإنما هو عملية جسمية والتي تنبئ بوجودها عن مؤشرات تشمل الجهاز العقلي» غير أن فرويد لم يقبل بهذا الموقف، ويتابع القول: «... إن الهدف الذي وضعته أمامي هو أن أظهر بأن الأحلام يمكن أن تفسر...» هذا وم تقتصر أهداف فرويد على تفسير الأحلام، وإنما شملت أيضاً جميع المسائل المتعلقة بالأحلام. ومن هذه مصادر الأحلام، والخصائص النفسية لها، وتذكر الأحلام ونسيانها، ووظيفة الأحلام، ويقول فرويد: «... إنني أؤكد بأن الأحلام لها حقاً معاني، وبأن طريقة علمية لتفسيرها هو شيء ممكن».

لقد أوضح فرويد نظريته عن تكوين الحلم بالمقتطف التالي من كتابه المشهور (تفسير الأحلام):

«إن الموقف هو هذا، فإما أن بقايا اليوم البارح قد ظلت من مخلفات نشاط حياة اليقظة ولم يكن بالإمكان إفراغ كل الطاقة النفسية منها، أو أن نشاط حالة اليقظة خلال النهار قد أدى إلى تحريك رغبة غير واعية، أو أن الحالتين قد تصادف حدوثهما... فإن الرغبة اللاواعية تربط نفسها مع بقايا اليوم وتحدث نقلاً لها، وهذا يحدث إما خلال اليوم، وإما فقط عندما تحدث عملية النوم، وعندها تتكون رغبة منتقلة إلى مواد حديثة، أو أن رغبة حديثة ولكنها كانت مخمودة قد اكتسبت حياة جديدة عند إسنادها من اللاوعي، وهذه الرغبة تسعى

لأن تشق الطريق الطبيعي لذي تسلكه العمليات الفكرية، وذلك عبر حيز ما قبل الوعي **Preconscious**. غير أنها تلاقى هنا مواجهة الرقابة والتي ما زالت نشطة والتي لا بد لذلك من الخضوع لها، وفي هذه النقطة فإنها (أي الرغبة) تتخذ الشكل المحرّف الذي هيئت له الطريق مسبقاً بنقل الرغبة إلى المواد الحديثة، وحتى هذا الحد فإن الرغبة هي في طريقها لتصبح فكرة متسلطة أو وهماً، أو شيئاً من هذا القبيل - أي فكرة قد ضخمت بالنقل وحرقت بالتعبير بفعل الرقابة - ويتوقف تقدمها من هنا بسبب حالة النوم لما قبل الوعي... وبنتيجة ذلك فإن عملية الحلم تدخل في طريق نكوصي، والذي هو منفح لها بالصط بسبب الطبيعة الغريبة لحالة النوم، وهي تسير في هذا الطريق بفعل الحاذبية التي تمارس عليها من مجاميع الذكريات، وبعض هذه لذكريات في ذاتها توجد فقط على شكل طاقات نفسية بصرية... وفي خلال طريقها النكوصي، فإن عملية الحلم تكتسب خصائص التمثيل... وحتى الآن تكون قد أكملت الجزء الثاني من مسيرتها المتعرجة، فالجزء الأول هو جزء تقدمي (إلى الأمام) يؤدي من مشاهد اللاوعي أو الخيالات إلى ما قبل الوعي، أما الجزء الثاني فإنه يؤدي من حدود الرقابة عائداً إلى الإدراكات ولكن عندما تصبح محتويات الحلم مدركة، وذلك بتفاديا العقبات التي وضعت أمامها من الرقابة، وبسبب حالة النوم لما قبل الوعي، فإنها تفلح في جلب الإنباه إلى نفسها وفي ملاحظتها من قبل الوعي.

عندما تحلى فرويد عن نظريته في الإغراء، وخلال فترة تطويره لأسوب التداعي الحر للكشف عن مكنونات اللاوعي، لاحظ أهمية الأحلام التي كان يفضي ٣ بعض مرضاه والذين كثيراً ما كانوا يتطرقون إلى ذكر أحلامهم ضمن عمميات الارتباط والتداعي بين فكرة وأخرى، كما لاحظ بأنه عندما كان يترك المجال لمرضاه لكي يسترسلوا بحرية في موضوع الحلم وإرتباطاته، فإن ما أفصروا به كان أكثر إفادة في الكشف عن الأمور المكبوتة مما كانوا يفيدون به في عملية التداعي الحر حول حوادث اليقظة وإرتباطاتها، ولاحظ أيضاً بأن محتويات الأحلام يظهر أحياناً وكأنها أقرب إلى الذكريات والخيالات المكبوتة غير الواعية، ومن هذه الملاحظات الأساسية بدأ فرويد يكتشف تدريجياً بأن

للأحلام معنى معيناً، وإن كان هذا المعنى كثيراً ما يبدو خفياً ومتسترأً، وقام فرويد على أثر ذلك بتحليل ذاتي للأحلام فتمحصر أحلامه، وراح يكشف الإرتباطات التي اثارها أو أمكن بيان صلتها بهذه الأحلام، وقد رأى فرويد في الأحلام بأنها بمثابة تعبير واعٍ لخيالات غير واعية. أو لرغبة خفية وغير معدة للظهور إن تجربة الفرد الواعية، كما رأى في تجربة الحلم للشخص الطبيعي بأن فيها شهاً عظيماً بالعمديات العقلية للمريض عقلياً وهو في حالة الوعي. وبعد أن قام فرويد بمحاولة البحث والتفسير لألف حلم على الأقل بما فيها أحلامه الخاصة، وبعد إطلاعه على معظم ما كتب وعرف عن هذا الموضوع في التاريخ الإنساني، ألف كتابه المشهور (تفسير الأحلام Interpretation of Dreams) والذي يعتبر أهم نتاجه. ومن أفضل المؤلفات التي كتبت حتى الآن. وقد أوضح فرويد في هذا المؤلف نظرياته حول الأحلام وطرق البحث فيها وأسلوب تفسيرها، وقد برر فرويد ضرورة إهتمامه بدراسة الأحلام في أن هذه الدراسة تزيد كثيراً في معرفتنا النفسية، كما أنها بمثابة البداية لفهم الأمراض النفسية، ويقول فرويد في الصفحات الأخيرة من كتبه ما ينوه عن تشوفه لمثل هذه الدراسة للأحلام من أهمية مستقبلية: «من يستطيع أن يتشوف الأهمية التي يمكن إدراكها كنتيجة للمعرفة الكاملة لبنية ووظائف الجهاز النفسي؟». ولكن، يمكن أن يطرح السؤال عن القيمة العملية لمثل هذه الدراسة بشأن معرفة النفس وإكتشاف الخصائص الخفية للشخصية المردية؟...

محتوى الحلم:

محتوى الحلم في نظر فرويد يتألف عادة من ثلاثة عناصر أو مصادر. وهي: أولاً: المحتوى اللاواعي ويتكون من الرغبات والأفكار والفرائز الطفولية المكبوتة، وثانياً: من بقايا تجارب اليوم أو الأيام القليلة السابقة، وثالثاً: من الأحاسيس والإثارات الحسية التي يتعرض لها الفرد الحالم أثناء النوم.

أما محتوى المصدر الأول، فهو بالنسبة لفرويد يوفر القوى الدافعة العظمى وراء نشاط الحلم وتكوينه، وهذه القوى تنبع من الرغبات الطفولية المكبوتة والتي

يمكن تفصيلها إلى عمليات الدمج النفسي التي تحدث في حياة الطفل في الدورين ما قبل الأوديبى والأوديبى. والمصدر الثاني يتوفر أحياناً من بقايا الأفكار والآراء والمشاعر التي تركت في اللاوعي من تجارب اليوم أو الأيام القليلة السابقة. وهذه البقايا أن تظل فعالة في اللاوعي، وها هناك أن تلنح مع الرغبات والدوافع الطفولية غير الواعية، وها أيضاً أن تلنح مع محتويات الحلم كما يظهر فعلاً (المحتوى الظاهري)، وهذه البقايا من تجارب اليوم السابق أو الأيام السابقة للحلم قد تكون بسيطة وتافهة وسطحية، غير أن إرتباطاتها بتجارب مكبوتة وعميقة من اللاوعي له أن يعطيها أهمية ودوراً كمحرض لعملية الحلم.

والمصدر الثالث لمحتويات الأحلام يتوفر من الأحاسيس والاثارات الحسية التي قد يتعرض لها البائم أثناء حلمه، سواء إنبعثت من داخل جسمه، كالألم والجوع والعطش وحصر البول، أو من خارجه، كإحساس البرودة والحرارة والصوت والحركة وغيرها من الأحاسيس المثارة من خارج الجسم.

ومن آراء فرويد أن عملية الدمج والإلتحام بين محتوى المصدر الأول للحلم، وهي الرعات والدوافع الطفولية المكبوتة، وبين محتوى المصدر الثاني من محلفات تجارب اليوم أو الأيام السابقة. فإن له أن يساعد على الإبقاء على هذه الرغبات مكبوتة. وأن يمكنها من البقاء كقوة دفعة وراء الحلم. وعلى العموم فإن فرويد رأى في المصدرين الأخيرين للحلم - أي بقايا تجارب اليوم السابق والأحاسيس أثناء النوم، بأنها يلعبان دوراً ثانوياً وغير مباشر في تقرير محتويات الحلم بالقياس مع المصدر الأول، كما أنها لكي يساهما في تكوين الحلم فإنه يقتضي لها أن يرتبطا برغبة مكبوتة من المصدر الأول لتكوين الحلم، وإذا ما حدث ذلك فإنها يوفران التجارب النفسية والتي تصبح مناسبة للتعبير عن المحتويات الكامنة في اللاوعي من أفكار ورغبات وغرائز طفولية مكبوتة. ويتساءل فرويد: «ألس للدوافع غير الواعية والتي تكشف عنها الأحلام قيمة القوى الواقعية في الحياة النفسية؟»، ومع أن فرويد لا يجيب على هذه التساؤلات التي يطرحها، إلا أنه يخلص للقول: «إذا ما وضعت أماننا الرغبات غير الواعية، والتي إنتهت

إلى آخر وأصدق تعبير لها ، فإنه مع ذلك يحسن بنا أن نتذكر بأن الواقع النفسي هو شكل خاص من الوجود والذي يجب أن « يخلط مع الواقع المادي » . وبالنظر لأهمية السايكولوجية الفرويدية عن الأحلام لا في حد ذاتها فقط وإنما فيما أثارته من جدليات وفرضيات فيما بعد ، فإننا ندخض فيما يلي العناصر الرئيسية لما جاء به فرويد في هذا الموضوع ، ونلي ذلك بمخصص للآراء التالية لفرويد ، والتي أما تعارض آراء فرويد أو تؤيدها ، أو تشق طريقاً جديداً في فهم الأحلام وتفسيرها وبيان وظيفتها .

أولاً : افترض فرويد وجود حيز واسع وهام في الحياة العقلية للفرد ، وبأن محتويات هذا الحيز هي محتويات لا يعيها الفرد ولا يستطيع أن يعيها بإرادته ثانياً : رأى أن الحلم يتضمن على محتويات من رغبات أو تجارب أو أفكار ، أما كانت موعية من صاحبها في السابق ، أو أنها منعت لسبب ما من الظهور في الوعي ، وكبتت في الحالتين ، وذلك عن طريق فعل القوى الدفاعية للذات ، وذلك تفادياً لتهديدها له إذا ما برزت إلى وعيه .

ثالثاً : إن أهم مكونات الحلم تنبع من الدوافع والرغبات التي تنبت من المستويات الطفولية للنمو النفسي ، وخاصة في الدورين ما قبل الأوديب ، والأوديب ، وبهذا فإن جميع الأحلام في نظر فرويد ترتبط أصلاً بالرغبات الجنسية الطفولية المكبوتة وتمثل سعيها للتعبير والإرضاء .

رابعاً : افترض فرويد بأن هنالك رقيباً تلقائياً في نفس الإنسان ، وبأن هذا الرقيب يعمل في خدمة الذات (الأنا Ego) وبأن مهمة هذا الرقيب هي خدمة مبدأ الأنا وذلك بالمحافظة على النفس ، وهذه المهمة تتحقق مع اقحام المكبوت من محتويات العقل إلى حيز الوعي .

خامساً : بسبب طبيعة حالة النوم ، فإن الرقيب تضعف سيطرته ، فحالة النوم تجلب معها حالة من التراخي في عملية الكبت ، وفي نفس الوقت فإن الدوافع والرغبات الكامنة في اللاوعي يسمح لها في أن تحاول الظهور والسعي إلى الإرضاء ، ولكنها تجد طريق الإرضاء مقللاً أمامها بوسائط السلوك والحركة ،

وليس أمامها لذلك إلا طريق الفكر واخبال، وهذا يسمح بعبور بعض محتويات اللاوعي إلى الحيز المعروف (بما قبل الوعي)، غير أن ذلك لا يحدث إلا بعد أن تستر هذه المحتويات وبالصورة التي تسمح لها بالظهور للوعي كأحلام أثناء النوم، وفي إعتقاد فرويد أن جميع هذه العمليات هي عمليات عقلية غير واعية، وأن الحلم الذي يعيه الفرد هو الحصلة النهائية لهذه العمليات اللاواعية التي تحدث أثناء النوم.

سادساً: رأى فرويد بأن فورة المواد اللاواعية وسعيها للخروج إلى حيز الوعي عنوة فإنها قد تكون من الشدة بحيث تهدد إستمرارية النوم وتقطعه، ولهذا السبب فإن الرقيب يعمل على تحديد الصورة التي يأتي عليها الحلم، وهذا يسمح بإستمرار النوم، وهكذا فإن الفرد بدلاً من أن يستفيق من نومه فإنه يحلم، وهو لذلك رأى في التجربة الواعية لهذه الأفكار أثناء النوم بأنها حلم.

سابعاً: سمى فرويد الأفكار والرغبات والخيالات لللاواعية بأنها «المحتويات الكامنة»، كما سمى التجارب والصور التي تتحول إليها والتي تظهر عليها في الحلم بأنها «المحتويات الظاهرة»، وقد عكف فرويد على دراسة وإكتشاف الطرق التي تتحول فيها المحتويات الكامنة واللاواعية إلى محتويات الحلم لظاهرة، ويفترض نتيجة ذلك فعل العديد من العمليات العقلية غير الواعية، وأهم هذه العمليات في نظره هي التالية:

(١) التكثيف: تصبح في الحلم فكرتان أو موضوعان أو أكثر مختصرة بصورها الرمزية في مفردة واحدة، (٢) الإلتقاء والإرتباط: وفيه تنشئ عدد من الأفكار نحو معنى واحد، (٣) الرمزية: (لرمز هو تمثيل مجرد أو عام لشيء أو فكرة معينة، وهو يحل خارجياً وواعياً مكان شيء آخر، أو يمثله، أما ذلك الشيء الذي يمثله فإنه يظل خافياً عن الشعور الواعي) وهذه العملية الرمزية هي العملية التي تسمح ببقاء الأشياء اللاواعية والمكبوتة بصورة مأمونة ومنسترة في المحكوى الظاهر للحلم. (٤) الازاحة: وهو جزء من العملية الوقائية للإبقاء على المعنى المستر للمحتوى الكامن للحلم، وهذا يتم عن طريق نقل الجزء العاطفي من موضوع أو فكرة (غير واعية) والتي لا يمكن قبولها في الوعي، إلى

تعبير آخر يمكن قبوله، (٥) التشويه وهي عملية تحويل العناصر العقلية غير الواعية وغير المقبولة لكي تصبح أكثر قبولاً، وبذلك يمهّد لها الطريق للدخول إلى حيز الوعي وبصورة مستترة، (٦) إهمال المطلق: المحتوى الظاهري للحلم يبدو غير منطقي، ذلك لأنه يتقرر عاطفياً وليس عقلاً، ولهذا فهو يبدو غير منطقي وغير واقعي، وفي رأي فرويد أنه لا توجد هنالك حاجة للمنطق في العالم الخاص للحالم، ذلك لأن النوم يدفع بالنائم إلى عالم صغير هو عالمه الخاص به، (٧) التفصيل: وهي عملية على عكس عملية التكثيف أو التركيز لمحتوى الحلم، وهي عملية من الاطناب اللاواعي من تزييف وتزيين لمحتوى الرمزي للحلم. وللعمليات معاً أن يقوموا جنباً إلى جنب في الحلم الواحد، وهو الأمر الذي من شأنه أن يعزز عمية التستر والتخفي لمكونات اللاوعي، (٨) التمثيل المتعدد: الشخص الواحد الذي يظهر في الحلم قد يرمز إلى أكثر من شخص في آن واحد كأن يكون الفرد وأبوه شخصاً واحداً في آن واحد.

ثامناً: افترض فرويد وجود عقلانية وراء المظهر اللاعقلاني والمشوش للحلم كما يعيه الفرد الحالم، كما رأى في دراسة الحلم وطرق تكوينه بأنها لطريق الأفضل والأساس والتي يمكن بواسطتها الحصول على مدخل إلى فهم العمليات اللاواعية وطريقة فعلها. وقد سمى فرويد هذه العمليات بالعمليات الأولية أو الأساسية

تاسعاً: في محاوله تفسير الأحلام، فإن فرويد يعارض بشدة التقليد الشائع الذي يعكف على محاولة تفسير الحلم من المحتوى الظاهري له وهو يقول: «إن جميع المحاولات السابقة لحل مشكلة الأحلام، قد إنصبت مباشرة على المحتوى الظاهري للحلم كما تحتفظ به الذاكرة، وقد حاولوا الوصول إلى تفسير للحلم من هذا المحتوى، أو إذا ما هم إستغنوا عن لتفسير فإنهم بنوا إستنتاجاتهم حول الحلم على البيئة التي يوفرها هذا المحتوى، غير أننا نواجه مجموعة مختلفة من البيانات، ذلك أننا نجد بأن معلومات نفسية جديدة تقف بين محتوى الحلم وبيئاتها، وهي المحتويات الكامنة للحلم، أو أفكار الحلم، والتي لا يمكن الحصول عليها إلا باتباع طريقتنا. فنحن نجد حل (لغز) الحلم من لمحتوى الكامن،

وليس من المحتوى الظاهري للحلم، وهكذا فإننا نواجه مشكلة جديدة ومهمة جديدة، وهي فحص ومتابعة لعلاقات بين الأفكار الكامنة وراء الحلم، وبين المحتوى الظاهري للحلم، والعمليات التي يختلف فيها الأخير عن الأول. ويتابع القول: « إن أفكار الحلم ومحتوى الحلم تقدمان نفسها كوصفين لنفس المحتوى ولكن بفتين مختلفين، أو بتعبير أكثر وضوحاً فإن محتوى حلم يبدو لنا كترجمة لأفكار الحلم إلى غمط آخر من التعبير والتي يتوجب علينا فهم رموزه وقوانين تركيبه عن طريق مقارنة الأصل مع الترجمة. فمحتوى الحلم كأنما قدم لنا بالهروغليفية والتي يقتضي ترجمة رموزها واحداً واحداً إلى لغة أفكار الحلم، وسيكون من خطأ طبعاً محاولة قراءتها طبقاً لقيمتها كصور بدلاً من قراءتها طبقاً لمعانيها كرموز ».

في رأى فرويد أن جميع الأحلام يمكن فهمها على أنها محاولات لحل المشاكل في حياة الفرد، ويقضي لفهم الحلم القيام بترجمة رمزية الحلم لغرض إظهار المشكلة التي تكمن وراء الرمز، وبالنسبة لفرويد فإن هنالك نوعين أساسيين من المشاكل، أما النوع الأول في نظره فهو الحاجة الفيزيولوجية للمحافظة على النوم في وجه حوافز أخرى يمكن لها أن تقطع النوم، أما الحاجة الثانية فهي الحاجات النفسية والتي هي عادة ذات طبيعة جنسية طفولية، ومع هذا التحديد، إلا أن فرويد أدرك أن هنالك محتويات أخرى تبرز في الأحلام، وهذه في رأيه مستمدة من بقايا تجارب اليوم السابق أو الأيام القريبة السابقة، كما أن لهذه المحتويات أن تشمل التجارب الحسية التي يتعرض لها الفرد النائم سواء إنبعثت من داخل جسمه أو خارجه، ويعتبر فرويد هذه المحتويات الإضافية من تجارب اليوم السابق أو الأحاسيس المصاحبة للحلم بأنها ليست من صميم المحتوى الكامن للحلم، وإن كان المحتوى الكامن للوعي يستغلها كوسائل للتستر والتعبير.

نقد حدد فرويد في بداية أبحاثه عن الأحلام وظيفته الحلم بأنها محاولة للإرضاء الجزئي للرغبات في اللاوعي، وهي رغبات جنسية طفولية تعذر تحقيقها في حينها واضطر الطفل إلى كبتها، ووجد في هذا التعبير على جزئيته

بأنه بمثابة تنفيس عن الضغوط المتجمعة في اللاوعي، كما أنه وحده بأن لهذا التنفيس الجزئي عن هذه الرغبات ما يسمح باستمرار النوم، ولهذا وصف الحلم بأنه حامي النوم، ووجد فرويد في مادة الأحلام وفي إستقصاء هذه المادة عن طريق متابعة الارتباطات التي ترتبط فيها وتنداعى إليها في وعي الحالم إطلالة على الصراعات الكامنة في اللاوعي وفهم الدينامية التي تتحول فيها الرغبات المكبوتة وما إرتبط بها من صراعات إلى أعراض مرضية نفسية.

لقد تعرض فرويد في تفسيره للأحلام إلى إنقباد وتفسيد من مختلف العلماء وللمختصين والذين أخذوا عليه تأكيداً على النواحي الجنسية الطولية في تفسير الأحلام، كما إنتقده آخرون لتحديدته لأغراض الحلم ووظائفه في عمية التنفيس عن الرغبات الجنسية المكبوتة. وقد اضطر فرويد بسبب ذلك كله إلى تغيير أو تعديل بعض مواقفه عدة مرات، وإن كان قد ظل مصراً على أن الجنسية الطفولية المكبوتة هي القوة الأساسية في اللاوعي، وبالتالي فإنها المحرك الأول لعملية الأحلام وإنتقالها من حيز اللاوعي إلى حيز الوعي أثناء الحلم. ويصب الكثير من النقد لنظريات فرويد وفرضياته على إصراره على ضرورة الوصول إلى المحتوى الكامن للأحلام لفهم التفكير اللاواعي بصورة أفضل، ويرى بعض منتقديه أن المحتوى الظاهر وليس المحتوى الكامن هو ما يقتضي دراسته لهذا الفهم، كما أنهم يشيرون إلى أن فرويد نفسه لم يتوصل ولو مرة واحدة إلى إكتشاف المحتوى الكامن لأي حلم وإلى بيان التجربة الجنسية الطفولية المكبوتة، وقد قام فرويد بفنند بعض هذه الإنتقادات، واتهم أصحابها بسوء الفهم لفرضياته وذلك لعجزهم عن التمييز بين أفكار الحلم الكامنة وبين عملية الحلم، والطريقة أو الأسلوب الذي يتم به نسر ونشويه الأفكار لكامنة وبالصورة التي تسمح بترجمتها والتعبير عنها بالحلم كما يظهر. ومع أن فرويد لم يته اوز كثيراً نظريته المحدودة لوظيفة الحلم كوسيلة للتعبير عن الرغبات الجنسية المكبوتة وبالتالي كوسيلة لمح إنقطاع النوم، إلا أن نظريته عن (عمية الحلم Dream work) قد إستغلت في مجالات عديدة من البحث، ومن هذه تحليل وفهم التجارب اليومية، وعمليات الخلق الإبداعي، وتحليل النكات والمعاهاة وغيرها

ومن الأمور المتعلقة بالأحلام والتي تطرق إليها فرويد ، هي محاولة تفسير الأحلام المؤلمة التي تراود الكثيرين من الناس في أحلامهم ، إذ ترتب عليه أن يفسر كيف يمكن أن تكون الرغبة الطفولية الجنسية رغبة مثيرة للألم ، ما دام هدفها هو الإرضاء . وهو هدف يحايي يفترض فيه التفريغ لا الإيذاء . وجاء تفسير فرويد لهذا النوع من الأحلام على مرحلتين ، ففي المرحلة الأولى رأى بأن هذه الأحلام تكشف النزعة الماروخية لصاحبها ، ذلك أن هالك من الناس ممن يجد لذة جنسية بمعاناة الألم ، وفي المرحلة الثانية من التفسير فإن فرويد يفسر الظاهرة بأن الذي يتحقق في الحلم هو ليس الرغبة الجنسية المكبوتة ، وإنما رغبة معوية أخلاقية تتمثل في أن يعاقب الفرد بسبب رغبته في شيء ممنوع ، ويقول فرويد في ذلك : « إني لا أرى ما يجمع إعتبار مثل هذه الأحلام كأحلام عقابية وتفريقها بذلك عن أحلام الإرضاء للرغبة ، وهكذا تكون الخاصة الرئيسية للأحلام العقابية هي أن الرغبة اللاواعية في الأشياء المكبوتة هي ليست المسؤولة عن تكوين الحلم ، وإنما الفعل العقابي الذي يأتي كرد فعل لها ، وهي رغبة تعود إلى الأنا Ego ، حتى ولو كانت غير واعية (أي تحت الوعي) » . ويضيف فرويد إلى ذلك الرأي بأن من السهل على المحلل أن يدرك بأن هنالك في أحلام العقاب ما يفيد بتحقيق رغبة الأنا العليا ، وهي الجزء الأخلاقي من الشخصية . وبإعتراف فرويد بهذه الوظيفة للحلم فإنه يتخلى عن إصراره بأن الحلم هو مجرد تعبير عن رغبة جنسية مكبوتة . ويقر مبدأ جديداً بالنسبة لنظريته عن الحلم ، وهو أن الحلم قد يكون أدانه لهذه الرغبة ، وبهذا فإنه قد تكون للحلم وظيفة معنوية إلى جانب وظيفته الإفضائية والتنقيسية عن محتويات النفس . . . وبما تجدر الإشارة إليه هو أن يونغ وليس فرويد كان البادئ في تفسير بعض الأحلام بأنها كثيراً ما تهدف إلى جلب الشعور بالإثم إلى الحالم وبأنه إرتكب خطيئة . ومع أن فرويد قد اضطر على ما يبدو للتخلي جزئياً عن إصراره بأن الأحلام هي مجرد تعبير عن رغبة جنسية طفولية مكبوتة وذلك بتأثير من يونغ الذي انفصل عن فرويد بسبب هذا الإصرار ، إلا أن فرويد مع ذلك ظل يتمسك

يعتباره الرغبة المكبوتة بأنها القوة الكامنة العظمى في اللاوعي وامتقنة للحلم. وبأن الأحلام العقابية تمثل إتجاهات مازوخية في العقل، ويقول في ذلك: « إن على الواحد أن يتذكر بأن هنالك إتجاهات مازوخية في العقل، والتي تؤول إليها مثل هذه الظواهر ». ولهذا فليس هنالك ما يمنع في نظرة ما أن يجمع الحلم بين دافعين في آن واحد الرغبة المحرمة وإدانتها بالشعور بالإثم

وقد أضاف فرويد في التنقيحات الجديدة للطبعات المتأخرة من كتابه (تفسير الأحلام) التوبه، ولو بصورة عابرة، بأنه قد يكون للحلم وظيفة أخرى غير ما ذكر من إرضاء الرغبة والإعانة على إستمرار النوم، وهي حل للمشاكل، وإضافة هذه لوظيفة للأحلام كما يبدو قد جاءت لملاقاة ما تعرضت إليه نظرياته من نقد وتفنيد من ناحية، ومجاراة للنظريات الأخرى التي رأت في الأحلام فائدة حل المشاكل والكيف على الحياة وغيرها من الفوائد والتي لم يستطع فرويد إهمالها كلياً.

تفسير الحلم

إن آراء فرويد حول تفسير الحلم. ترتكز على الفرضيات التالية وهي:

أولاً: إن ما نعيه من الحلم أو ما نتذكره هو الحلم الظاهري، وإن محتوى هذا الحلم هو بمثابة تخفية وتشويه للمحتوى الكامن للحلم، وبأن ذلك حدث لصورة ملاقات حاجات الرقيب ومتطلباته، والتي تحول دون ظهور المحتويات الكامنة على حالها في الوعي لأنها غير مقبولة منه، أو لأن لها أن توقع به ألماً شديداً.

ثانياً: إن الأفكار والرغبات المكبوتة والمكونة للمحتوى الكامن للحلم هي التي لها أن تمد أو تسارع في نظرة الفرد لنفسه أثناء اليقظة. ولهذا فإن أفضل وسيلة لإستقراء هذه المحتويات هي عن طريق حث العرد على محاولة الربط الحر لجميع عناصر الحلم الظاهري وإلى المدى الذي يبين فيه ظهور عقلانية متماسكة يمكن أن تكون مقبولة من الفرد وأن تحل محل صورته غير المقبولة وغير المناسبة في نظره.

ثالثاً: مع أن فرويد ظل مؤمناً بأن المحتوى الظاهري للحلم هو مجرد الطريق

إلى إدراك المحتوى الكامن، وبأن المحتوى الكامن هو الأساس في التجربة العقلية المتمثلة في الحلم، إلا أنه سلم بأن المحتوى الظاهري للحلم يعبر أحياناً وفي ظروف ملحة عن مشاكل في واقع الحياة.

رابعاً: مع أن فرويد إتفق مع غيره في أن بقايا تجارب اليقظة قد تنسحب إلى محتوى الحلم ويظهر فيه ويؤثر في محتواه، وكذلك الأحاسيس المستمدة من داخل جسم النائم أو التي يتعرض إليها من خارج جسمه، إلا أنه أكد على أن هذه البقايا والأحاسيس مهما كانت قوتها وتكرارها إلا أنها لا تكفي في حد ذاتها لتكوين الحلم، والذي لا بد لتكوينه من توفر رغبة مكبوتة وغير واعية وتسعى للظهور، وعندها فقط فإن لمثل هذه البقايا من تجارب اليقظة أو الأحاسيس أن تدخل ضمن سياق الحلم وتساعد على تكوينه.

الفصل السادس

ما بعد فرويد

- ★ كارل يونغ . الفرد أدلر .
- ★ ف الكسندر كاريس هورني
- ★ صمويل لوى . كالفين هول .
- ★ توماس فرش . مونتاغو اولمان .
- ★ ريت اريكسون . مدارد يوص
- ★ هربرت سلبيرير

ما بعد فرويد

بعد نشر فرويد كتابه (تفسير الأحلام)، أثارت نظرياته الكثير من الحدل. وقد بوالى هذا اجدل واسع خلال السنوات التي نلت الطبعة الأولى من لكتب. وقد اضطرّ لذلك فرويد إلى تقيح كتابه عدة مرّ، معدّلاً بعض فرضياته، ومحاولاً الرد على بعض منفيديه وتفنيد آرائهم، وقد تجمعت نتيجة ذلك الكثير من الأفكار والفرضيات حول الأحلام ومصادرها وطرق تكويبها ووظائفها وتفسيرها، ومن هذه ما فيه تأييد لآراء فرويد ونظريته، ومنها ما يعارضه جزئياً أو كلياً فيما ذهب إليه، وبالنظر لأن جميع هؤلاء قد بوحوا بحر بحث الأحلام بعد فرويد، فقد أطلق عليهم مصطلح (التالين لفرويد)، ومعظم هؤلاء يشتركون في مربن، أولها، أنهم يتعاملون في محاولتهم الفسيرية للحلم مع المحتوى الظاهري للحلم وليس مع المحتوى الكامن للحلم كما فعل فرويد، والأمر الثاني الذي يشتركون فيه هو أنهم يجدون في الأحلام وظيفة تكيفية، وذلك إضافة إلى وظيفته الحلم التنفيسية التي افترضها فرويد. وهنالك عدد كبير من هذه الجماعة، غير أننا نختار منهم بعض أعلامها: ومن هؤلاء كارل يونغ،

وأدلر، وسليبر، ولوي، وهول، وفرنش، والمان، وأركسون، وبوص، وكالمان، وكارين هورني. وفيما يلي خلاصة لأهم نظريات هؤلاء بشأن الأحلام

كارل يونغ:

على العكس من فرويد الذي رأى في الأحلام صورة مستترة لمحتويات عقلية كامنة في اللاوعي والتي تمثل بصدق أعظم الحالة الذاتية للحالم. فإن يونغ رأى الأهمية في المحتوى الظاهر للحلم، وهو المحتوى الذي إذا ما فهم تماماً في نظره، فإنه يعطي صورة أصدق عن هذه الحالة الداخلية للحالم. ويقول يونغ في ذلك: «قد يمكن القول بأن الحلم هو واجهة، غير أنه يترتب علينا أن نتذكر بأن واجهات معظم السيوت لا تفضلنا أو تحذعنا، ولكنها على العكس تتوافق مع مخطط البيت، وهي كثيراً ما تنم عن تصميمه الدخلي، ونحن نقول بأن للحلم واجهة كاذبة فقط، لأننا لا نستطيع قراءته، وليس علينا أن نذهب إلى ما وراء ذلك الص في المقام الأول، وإنما يتحتم علينا أن نقرأه». ويقول يونغ أيضاً: «إن الحلم يعطي صورة للحالة الداخلية للفرد، سيما العقل الواعي يكر بأن هذه الحالة موجودة، وهو إذا ما اعترف بوجودها، فإنه يفعل ذلك مكرهاً، فنحن عندما نصعي إلى أوامر العقل الواعي، فنحن في حالة شك دائم، والحلم يأتي كتعبير عن عملية نفسية غير إرادية وغير مسيطر عليها من وجهة نظر واعية، وهي إنما تمثل الحالة الداخلية للفرد كما هي عليه في الواقع».

ويرى يونغ أن الأحلام تكشف عن أسرار الحياة الداخلية، ويقول: «إن الأحلام تعطي معلومات عن أسرار الحياة الداخلية وتكشف للحالم عناصر خفية عن شخصيته، وإذا ما ظلت هذه غير مكتشفة فإنها ترعج حياة يقظته، ونظهر على شكل أعراض، ولهذا فإنه يقتضي أن تكون هنالك عمية كاملة من التمثل لواعي للمحتويات غير الواعية، وبالمثل فإنني أعني لتفسير المتبادل للمحتويات لوعية وغير الواعية، وليس كما يظن عامة الناس التقدير التفسيري والنشويه للمحتويات اللاواعية».

ويتفق يونغ مع فرويد بأن التجارب الفردية في الماضي يمكن لها أن تكبت في

اللاوعي، وإن كان يختلف معه في مكانة لرغبات الجنسية الطفولية في اللاوعي، غير أن يونغ يجد في أن اللاوعي يتضمن أشياء لا أصولها في تجربة الفرد لسابقة. كما يتضح ذلك في نظرة من محتوى الأحلام، ومن الأفكار والأوهام العجيبة التي يعاني منها المريض عقلياً. وفي رأيه أن هذه المحتويات الأخرى لها أصول (أولية) في تاريخ تطور العقل الإنساني، وبأنها توجد في أصولنا البدائية وفي تجارب أسلافنا، وقد اصطلح يونغ على هذا الحيز من اللاوعي باللاوعي الجماعي، ويقول في تقرير هذه التسمية «لقد اخترت هذا المصطلح لأن هذا الجزء من اللاوعي ليس شخصياً وإنما كونياً، وهو على عكس النفس الخاصة، فإن له محتوى وطريقة في السلوك والتي تتماثل إلى حد عظيم في كل مكان وكل فرد». وفي رأي يونغ بأن اللاوعي الجماعي يتكون من الإمكانات الموروثة لسحبال الإنساني. وبأن هذه المكونات هي «لرواسب المسيطرة من تجارب الأسلاف منذ ما لا عدّه من ملايين السنين. وبأنها صدى حوادث عالم ما قبل لتاريخ، والتي يضيف إليها كل قرن جزءاً قليلاً جداً من التغيير والتحوير». ويجد يونغ في الصور الأولية هذه بأنها الأكثر قدماً وجماعية والأكثر عمقاً من أفكار بني لإنسان. ويحتوي اللاوعي الجماعي بالنسبة إلى يونغ ليس فقط على كل ما هو جليل وعظيم من أفكار ومشاعر الإنسانية، وإنما أيضاً على كل فعل مشين وشيطاني مما كان بنو الإنسان القدامى قادرين على ارتكابه. وفي نظر يونغ أن الصور التي تأتي من الماضي لا تأتي على حافها السابق، وإنما الذي يصلنا منها هو الصور، وهو أمر يختلف تماماً في نظره عن نقل الصور ذاتها، ثم إن هذه الإمكانات تختلف في طبيعتها عن العمليات العقلية الواعية، وهي تخضع لقوانين محتمة، كما أنها غير عقلانية وغير منطقية وهي في معظمها غير أخلاقية، وذلك بالرغم من أن الأخلاقية والإثم هي أمور بدائية في أصولها وفي طبيعتها، وهذه الإمكانات لها القدرة على أن تغزو الحياة الواعية لنا، ولها أن تقرر مصيرنا، وهي تحدث الأحلام والخيالات غير العقلانية، والرؤيا الغريبة، كما أنها تظهر في الكوابيس وأشكال عديدة والتي تعبر عن خوف الإنسان من اللاوعي. وفي اعتقاد يونغ أن اللاوعي الجماعي، «يؤثر باستمرار في عاداتنا وسلوكنا وبصورة غير مدركة منا، ذلك أنه جزء مقرر في جميع التجارب». ويقول يونغ: «إن

المعرفة التي جردت سى الإنسان من الإله، فإنها قد أغفلت الإله لواحد والذي يسكن في النفس». وقد اصطلح يونغ على الإمكانات الأولية، بالأنماط البدائية، وعرفها على أنها الأشكال التي تتخذها الإمكانات الأولية في اللاوعي الجماعي. أما الصور البدائية فقد عرفها بأنها الأشكال التي تظهر عليها الصور البدائية في الحياة الواعية، وفي رأي يونغ أن الأنماط البدائية في الحياة الواعية والتي ترتبط بالأفكار والمشاعر العميقة في اللاوعي الجماعي فإنه لا يمكن التعبير عنها بصورة كافية بلغة العقل، ولهذا فهي تتخذ تعبيراً على شكل قصص خيالية، أو أساطير عرقية وفي الأحلام، كما أنها تجد تعبيراً عنها في الموسيقى وفي الفن البدائي ولفن الحديث وقد لاحظ يونغ وجود شبه عظيم بين لأساطير والأحلام، ولهذا فهو قد استغل الأساطير مساعده على تفسير الأحلام، وقد فسّر يونغ الرمزية الواردة في الأديان الشرقية بأنها جاءت 'صلاً' من الأحلام والرؤى

وفي وظيفة الحلم، فإن يونغ يجد فيها فعلاً أعظم مما افترضه فرويد عن هذه لوضيفة، فالأحلام في نظره بينما هي تكشف لنا عن إمكانات اللاوعي والتي قد تكون خطراً وتهديداً لشخصيتنا فإنها تكشف لنا أيضاً، إذ ما فسرت بصورة صحيحة، عن طبيعة الإمكانات المتوفرة لدينا بغرض الحياة، وهو لذلك يجد في هذه القوى العظيمة في اللاوعي الجماعي ما له وظيفة إيجابية وحلاقة في الحياة. وفي رأي يونغ أن المدنية تبدو متحمسه أكثر مما يجب في كبتها لهذه القوى لبدائية في اللاوعي، وأن الإبقاء عليها مكبوتة إنما يعي أننا نحرّم أنفسنا ليس فقط من القوة التي هي ملكنا، وإنما أيضاً بدعوتنا لها لكي تكون عدوة لنا وخطراً علينا، ولهذا فإنه يجب أن يعر عنها لكي تندمج بجزء من شخصيتنا، وفي هذه العملية من الدمج فإن الأحلام تساعدنا، ذلك أنها بتصويرها لما هو مكبوت ومخمد من حياتنا، فإنها تقول لنا الكثير ليس فقط عما نريده في الحياة، وإنما أيضاً عما نحتاجه فيها. ويجد يونغ في الحلم وظيفة تعويضية، ذلك أن المادة غير الواعية والمكبوتة والتي تظهر في الحلم هي على نقيض ما هو قائم في الوعي، وهي لذلك تخدم غرض التعويض عما هو ناقص في الوعي. ويقول يونغ

في ذلك: « إن موقف اللاوعي هو بمثابة قاعدة تكميبية وتعويضية بالنسبة للوعي، فالرجل القاسي هو الرجل العاطفي في أحلامه، والفيلسوف هو الذي يحلم الأحلام اللاعقلانية والذي يعاني أعظم المخاوف النفسية اللاعقلانية ». والأحلام لذلك في نظره لا تمثل الرغبة كما رأى فرويد، وإنما حاجة، فهي تعبر عما هو محمد من الشخصية، وهي بذلك تدل على ما يحتاج إلى إكمالها. ولا يجد يونغ في الأحلام مجرد إرضاء لرغبات المكبوتة كما رأى فرويد، وإنما وحد فيها معاني (هدفة)، فهي تشير إلى غاية، وتسعى للوصول إلى هذه الغاية، وهي تخبرنا إلى أين يسير بنا اللاوعي، كما تدلنا على الطريق. ويقول يونغ:

« إن فرويد يبحث عن العقد، أما أنا فلا، وهذا هو جوهر الفرق بيننا، فأنا أبحث عما يفعله اللاوعي في العقد، وأنا لا أريد أن أعلم العقد التي يحملها مرضاي، أن ذلك لا يهمني، فأنا أريد أن أعلم ما الذي تقوله الأحلام عن العقد، وليس ما هي العقد، إنني أريد أن أعلم ما الذي يفعله اللاوعي في عقده، إنني أريد أن أعلم إلى أي شيء يعد الفرد نفسه، أن هذا ما أقرأه في الحلم ».

وهكذا فإن يونغ يجد في الأحلام وطائف ذات أهداف، فهي لا تنبئ فقط عن المكان الذي أتينا منه، وإنما أيضاً عن المكان الذي نسير إليه. كما يجد فيها وظائف تعويضية وتصحيحية، فنحن في نظره لا ننظر إلى الحلم بأنه يكشف فقط عن القوى البدائية وغير الواعية والتي تسعى لتعبر عن وجودها، وإنما أيضاً ليس لنا في أي النواحي كانت مواقفنا الواعية مخطئة، وفي أي النواحي اضطربت شخصتنا. ويونغ في إدراكه لهذه الوظائف للحلم ومن طريقته في تفسيرها يخالف فرويد بصورة جذرية، وهكذا فالأحلام بالنسبة ليونغ تكشف لنا عن القوى البدائية المستقرة في لاوعينا، والتي وإن كان بعضها يكون خطراً على شخصتنا، إلا أن لبعضها الآخر طبيعة الإمكانات المتوفرة لدينا والتي يمكن استخدامها في الحياة، وهو يرى لهذه الإمكانات الجماعية من اللاوعي قيمة إيجابية ووظيفة خلاقة وهي لذلك يجب أن تعطى فرصة للتعبير عن وجودها، وهو أمر ضروري لدمجها في كيان شخصتنا. والحلم لذلك في نظره

له وظيفة تعويضية، ذلك لأن الأشياء المكونة في اللاوعي والتي تظهر في الحلم، هي من الواضح على العكس مما هو متوفر في الوعي، ولهذا فهي تعوّض عما هو ناقص من الوعي، وهو يقول: «إن موقف اللاوعي هو، كقاعدة، موقف مكمل وتعويضي للوعي» ويقول: «إن المبدأ الأهم في تفسير الأحلام هو الوظيفة التعويضية لللاوعي في علاقته مع الوعي».

وهكذا يتضح الفرق بين تفسير يونغ وتفسير فرويد للأحلام، ففرويد ينظر إلى الأحلام من وجهة نظر سببية، من أين تأتي صور الأحلام، وأي الرغبات الطفولية ترضي هذه الأحلام، وأي العقد النفسية تكشف عنها، بينما يونغ فهو لا يكثر بأسباب الحلم، وإنما من حيث نهايتها، إلى أي شيء تسيّرنا؟ وما الذي تقدمه لحياتنا؟ فالحلم ليس مجرد إرصاد لربعاتنا فقط، وإنما يؤثر إلى حاجتنا والتي قد تكون على نقى تام لما هو قائم في وعينا وظهر في حياتنا، ويقر يونغ بأن تفسير الحلم على أسس سببية، كما هدف إليه فرويد، يتمشى مع المتطلبات العلمية للبحث، غير أنه رأى بأن لشخصية لا تأبه للأسباب فقط، وإنما أيضاً بالنتائج والأهداف، والغايات، والأحلام تهتم بالاتجاهات التي تسير إليها كاهتمامها بالأماكن التي أتينا منها حسب رأيه...

ألفرد أدلر:

أعار أدلر موضوع الأحلام اهتماماً أقل مما أعاره لها كل من فرويد ويونغ، وتمثل آراء أدلر في الأحلام امتداداً لطرياقه في موضوع السايكولوجية الفردية، والتي تستند على مبدأ الشعور بالنقص ومحاولة التعويض، وهو لذلك يوجه اهتماماً أعظم لواقع الحياة القائم بالنسبة للفرد.. وفيما يتعلق بالأحلام فإنه يرى فيها محاولة حل المشاكل التي تعترض الفرد في حياته، ويقول في ذلك: «إنه كلما تعمقت أهداف الفرد مع الواقع، فإن لواحد يحلم أقل... والناس فائقو الشجاعة يحلمون القليل، ذلك أنهم في يقظتهم يعرفون أمورهم بصورة وافية». ومن متابعة آراء أدلر حول الأحلام يجد بأنه يرى فيها تحقيقاً لثلاثة أغراض:

أولها: إنها تعتبر عن وحدة الشخصية أي نمط حياة لحلم.

وثانيها: إنها تمثل نظرة تشوفية للأمام، وبأنها تحارب لحل المشاكل القائمة في حياة الفرد.

وأخيراً. فإنها تحدث انفعالات عاطفية لها أن ننسحب على حياة الحالم أثناء اليقظة، وأن تؤدي إلى نتائج تكيفية. ففي الغرض الأول من الحلم، وهو التعبير عن وحدة الشخصية، يقول أدلر: «إن العالم النفسي يدرك بأن خيال الفرد لا يستطيع خلق شيء، بل ذلك الذي يأمر به نمط حياته». وفي الغرض الثاني للحلم، وهو النظرة المستقبلية وحل المشاكل، يقول أدلر: «إن النفس تأخذ من خيالات الحلم من أجل حل مشكلة وشبكة... وهذا البحث يتضمن التقدم نحو الهدف، وإلى أين؟... وذلك على عكس (نكوص) فرويد وتحقيق الرغبات الطفولية، وهي (أي خيالات الحلم)، تؤثر اتجاهات التطور إلى الأعلى، وتبين كيف يتصور كل فرد طريقه إلى ذلك، إنها تبين رأي كل فرد عن طبيعته، وعن طبيعة ومعنى الحياة». أما الغرض الثالث، (إحداثها للعواطف)، فيقول فيه أدلر: «إن غرض الحلم يتوصل إليه عن طريق العواطف والمزاج بدلاً من العقل والحكمة، فعندها يصبح نمط الحياة في صراع مع الواقع والحصافة، فإننا نجد من الضروري للمحافظة على نمط حياتنا أن نشير العواطف والمشاعر عن طريق أفكار الحلم وصوره، وهي التي لا نفهمها، وفي الأحلام فإننا نصنع الصور التي تثير الفكر والصور التي نحتاجها من أجل أغراضنا، وهذه هي حل المشاكل التي تواجهنا أثناء الحلم، وذلك طبقاً لنمط معين من الحياة، وهو نمط حياتنا». ويقول أدلر في وظيفة الحلم لحل المشاكل: «إن كل محاولة لحل أي مشكلة تواجه الفرد، فإنها تدفع بالخيال إلى العمل، وفي البحث عن حل فإن عليه أن يتعامل مع مستقبل مجهول». فالحلم في نظر أدلر يصبح وسيلة لفحص المشكلة وإيجاد حل لها، وذلك بدون الاضطرار للتعرض إلى مواجهة الواقع ومخاطره. بينما الأمنية المحركة للحياة النفسية بالنسبة لفرويد هي الأمنية الجنسية المكبوتة في اللاوعي، إلا أنها بالنسبة لأدلر هي أمنية السلطة والتفوق على الغير، والتي هي في نظره محاولة تعويضية عن عقدة النقص. وهكذا فإن الأحلام عند فرويد تشغل بالرغبات

الجنسية المكبوتة بينما يرى أدلر بأن الأحلام تنشغل بموضوع النقص والعظمة، وحتى عندما يكون موضوع الحلم جنسياً، فإن مثل هذا الحلم بالنسبة لأدلر إنما يمثل في الواقع سيطرة فرد على آخر عن طريق السلوك الجنسي.

في رأي أدلر أن الأحلام لها هدف. وبنى تفسيره للأحلام على أساس النظرية بأن كل واحد منا يعد نفسه باستمرار ملاقة المستقبل، والأحلام لذلك في نظره تجمع بين نظرة الحالم للحياة كما هي عليه الآن إضافة إلى أهدافه الخيالية عنها، وهو عن طريقها يعد الخطوط المؤشرة للتحرك نحو تحقيق هذه الأهداف. وهو يجد في الحلم «مماثلة التمرين»، وهدف هذا لتمرين هو أن نكون قادرين على أداء دورنا بصورة أفصح عندما نواجه الحياة ونلعب أدوارنا في الواقع. ذلك أننا في الحلم، كما نحن في واقع الحياة إنما نحاول أن نسق أفكارنا وعواطفنا بصورة تضمن الوصول إلى نتائج فعالة في الحياة، فالحلم بتعبيره المباشر عن منطقنا الخاص بنا فإنه يصبح أرضية مهمة لهذا التنسيق، فالحلم الليلية يصبح تمريناً لنشاط لغد، وهو يساهم في أمر اختيار اتجاهاتنا ومشاعرنا خلال اليوم التالي.

يرى أدلر بأن هنالك عنصراً من خداع النفس في الحلم، غير أنه يجد في هذا العنصر فوائد إيجابية إذ ما كان له أن يساعد الفرد على مداولة موقع ما في الحياة، أو في إيجاد قاعدة لمواجهة موقف ما قد يتجسده بدلاً من ذلك، أو أن يخلق له منظوراً كادياً يمكن أن يوصله في النهاية إلى منظور آخر صحيح، ولهذا فإن أدلر يجد في أن خداع النفس أثناء الحلم هو جزء من قصد الحلم، ذلك لأن الأهداف الخاصة للفرد هي عادة غير متوافقة مع الواقع الآتي، والحالم يسعى لإيجاد حلول لمشاكل غير محلولة، وهي المشاكل التي تمثل أمنياته. ويعطي أدلر حلم التالي لتفسير ذلك، وهو حلم سيدة تشغل مركزاً ثانوياً في إحدى الشركات، غير أنها عالية الطموح وتتمنى الصعود إلى منصب أعلى. وحدث أن اعين بأن رئيس القسم الذي تعمل فيه سيحلي منصبه، غير أن طموحها في الترقية يصطدم بوجود ثلاثة من الموظفين من الرجال من المؤهلين للترقية واحتلال المنصب المعلن عنه، وتحلم السيدة الحلم التالي: «أجد نفسي في غرفة

واسعة جداً. وفي وسطها كرسي كبير لا يجلس فيه أحد، غير أن هنالك أناساً كثيرين يدورون حوله وكلهم من الرجال. بينما النساء يكنّ حلقه خارجة تحصد بهم. أما أنا فإني أخنفي خلف ستارة، وأقوم بإزالة ومحو زينتني، وأرتدي بدلة رجالية. ثم أسير نحو الجمهور الذي لا يعرفني فيه أحد، وأقوم باختراق طوق الرجال حول الكرسي وأجلس على الكرسي، ثم أسمع الحاضرين كلهم يصفقون لي. «ويجد أدلر بأن هذا الخيال بما فيه من خداع النفس بالنصرف كالرجال، إنها يخلق دافعاً نحو المستقبل، وهو ينبئ الفتاة الحاملة بأن تحقيق أمنيتها في الارتقاء إنما يعتمد على مقدرتها على استعارة خصائص لرجال كوسيلة للتغلب عليهم. كما أن الحلم يعكس حاجتها للاعتراف بمقدرتها والصموح العظيم الذي يحفز نشاطها، هو حل غير واقعي. إلا أن في هذا حل عنصراً من التوجه نحو الأسلوب اللازم للوصول إلى هدفها. ثم إن الحلم بما يوفره للحاملة من إرضاء حيالي، قد يكون عاملاً محركاً نحو العمل المستقبلي المحدي.

لقد أدرك أدلر بأن فعل الخيالات والتصورات التي تظهر في الحلم لا تؤدي إلى الحل المباشر للمشاكل التي يعانيها الحالم في حياته، غير أنه يجد بأن هذه الخيالات والتصورات تخدم غرضاً آخر أكثر أهمية، وهو يتساءل عما يتبقى بعد انتهاء الحلم، ويحجب على ذلك بقوله: «إن ما يتبقى هو الذي يبقى دائماً عندما ينعمس الإنسان في الخيال: العواطف، المشاعر، والإطار العقلي». وفي رأي أدلر أما وإن كنا ننسى معظم محتويات أحلامنا، أو الكثير من هذه الأحلام، إلا أن العواطف التي تثيرها تبقى رغم ذلك. وغرض الحلم كما يقول، إنما يكمن في هذه العواطف القوية والتي تكون جسراً يربط بين المشاكل التي تواجه الفرد، وبين نمط حياته، ويقول: «في الحلم، فإن هدف الحالم الوصول إلى هدفه إنما يظل على ما هو عليه أثناء اليقظة. غير أن الحلم يدفع صاحبه نحو هذا الهدف بقوة متزايدة». وهكذا فإن أدلر يجد في العواطف التي يثيرها الحلم سواء ذكرناه أم لم نتذكره، ما له أن يعين الفرد في ملاحقته لأهدافه المتلازمة مع نمط حياته والتمكن من تحقيقها بفعالية أعظم.

وبأني أدلر بنظريات جريئة حول تفسير الأحلام، وهو يجد في تفسير

الأحلام فنأ يطلب المهارة والحساسية والخيال الخلاق، ويدعو أدلر إلى تفسير عام لمحتوى الحلم أولاً، ثم التطور من ذلك إلى اللغة الخاصة للحلم في حلمه وبالصورة التي تتوافق مع الحلم وحياته، ويدعو أدلر إلى ضرورة أن يجري تفسير الحلم طبقاً للحياة الآنية للفرد وللقيمة التي يتعامل بها مع الغير، وهو بذلك يعارض فرويد الذي يسعى إلى التفسير في مجال بعيد عن آنية واقع الفرد. وذلك في حياته الطفولية. ويفسر أدلر الحوادث التي تظهر في الأحلام بأنها درامية عاطفية لحادث أو موقف معين، وهي بذلك تعبير عن مخاوف الحلم، ويمكن لها أن تحفزها نحو إيجاد إمكانيات بديلة فيما لو تحققت هذه المخاوف فعلاً في الحياة.

في محاولته فهم الرموز التي تظهر في الأحلام، فإن أدلر يحالف فرويد ولا يجد في رموز الأحلام ثوابت يمكن ترجمتها بصورة عامة ودائمة كما وحد فرويد، وهو على عكس فرويد يجد بأن الحلم يعكس المنطق الخاص للفرد، ويأن من المستحيل وضع رموز عامة في تفسير الأحلام، فلكل حلم في نظره لغته الخاصة في حلمه، وهي لغة تتوافق مع قرارة نمط حياته، ولغة الحلم ورمزيته ليست أشياء كامنة في الفرد كما رأى كل من فرويد ويونغ، وإنما هي مستمدة من المحتوى الاجتماعي والحضاري للفرد الحالم. وأدلر لا يجد لأي رمز معنى ثابتاً. ولا يعتقد بأن هنالك رموراً عامة وكونية يتشاطرهما كل الحالمين في كل زمن وحضارة، فلكل حلم رموزه الخاصة به. وهو لذي وحده يعطي المعنى الخاص بها، غير أن هذا لا يمنع من مشاركة الحالم لآخرين في مجتمعه وحضارته لبعض الرموز ومعانيها، ذلك أن لغة الحلم ورموزه يمكن أن تشتق من أي ناحية من نواحي التجارب الحياتية التي يتعرض لها الفرد، وهي تجارب مشتركة في الحضارة المشتركة.

ولتفسير معنى الرموز الظاهرة في الحلم، فإن المترجم لها يجب أن يكون فاهماً لنمط حياة الحالم والبيئة الحضارية التي يعيشها والرموز المتشاطرة في هذه الحضارة، غير أن الفهم الكامل للرموز يتطلب المقدرة الفائقة على ترجمة اللغة الخاصة والرمز الخاص والتي يستعملها الحالم في حلمه، ولا يجد أدلر مثلاً بأن

هنالك (رمز قضبي) وإنما يرى بأن هالك رمز يمكن أو لا يمكن تفسيره بأنه قضبي، وذلك طبقاً لحاجة الحالم، وطبقاً لنظام من المطلق يخلقه كل فرد معين، وهذا الخلق في رأيه لا يحدث في فراغ، وإنما يربط بالبيئة الاجتماعية والحضارية التي يوجد ويتفاعل فيها الحالم في حياته. ويرى أدلر بأن مشاطرة الناس لبعضهم بعض في التفاعلات الاجتماعية والحضارية التي يعيشونها تجعل من الممكن فهم وحل رموز الاحلام، وهذه الرموز هي تلك التي نشاطرها إجتماعياً وحضارياً، هي التي نتعلمها واستعبرها من المحيط، وكل مجتمع يخلق مجموعته الخاصة من الرموز، وهي الرموز التي تعتبر رموزاً أساسية، ويستعملها أفراد ذلك المجتمع في أحلامهم إما بصورة دائمية أو مؤقتة، وبعض الرموز تظل ثابتة عبر التاريخ كالنار والماء والجمال والرديان، ذلك لأنها تظل ثابتة في التجربة الإنسانية، فهذه الرموز يتعلمها الفرد أو يخلقها بنفسه، وكلها نستنبطها من المحيط الخارجي، غير أننا نعطيها معانيها الخاصة في منطقنا ولغتنا الخاصة. وتفسير الرمز يعتمد على مقدرتنا على ترجمة اللغة الرمزية التي يستعملها الحالم، فلكل فرد أسلوبه الخاص في الحياة، وله خواصه الفكرية والعاطفية وله إدراكاته ومشاغله، وهو يخلق نظامه الرمزي الخاص للتعبير عن كل ذلك، ولهذا فلا بد من الوصول إلى المعاني الخاصة لهذه الرموز.

وفي تفسير أدلر للغاية من استعمال الرموز والفائدة من هذا الاستعمال، فهو يرى بأن الحالم يستعمل الحلم لأنه يصف بصورة فعالة الحقائق المستمرة في التجربة الإنسانية، كما أن الرمز يلخص هذه التجربة بصورة اقتصادية يسهل تداولها في الحلم، وهو يسمح للحالم بأن يصرف الرمز بطرق مختلفة ومستويات مختلفة حتى في الحلم الواحد. ويجد أدلر في استعمال الرمز ما له أن يخلق خيالات عاطفية قوياً بما له بدوره أن يثير استجابات ومشاعر أكثر فعالية مما يمكن أن تثيره الأفكار المنطقية والتي تتوافق عادة مع متطلبات الحياة اليومية، وهكذا فإن الرمز يعبر عن قوة مشاعرنا، وهو مهمل بدا في الحلم مبالغاً فيه، إلا أنه أقرب إلى ما نشعر به نحو موقف ما في الحياة، منه إلى المنطق الذي يظهر فيه هذا الموقف.

وعن فائدة الحلم العلاجية، فإن أدلر يرى في الحلم مصدراً عظيماً لوعي الفرد

لنفسه، وعن طريق تفحص المريض الحلم لحلمه. فإنه يصبح أكثر وعياً لما يحفز سلوكه، وعن الذي يسهل أو يعترض وصوله إلى أهدافه، وما يشجع أو يتدخل في علاقته مع الغير. وكلما استطاع الحلم مواجهة طبيعة منطقته الخاص بصورة مباشرة، فإن إمكانية التغير الجوهرى تصبح أعظم.

وخلاصة آراء أدلر في الأحلام، هو أن الحلم يمكن فهمه فقط على أنه تعبير عن نمط حياة الحالم، ويفعل كجزء أساس من الأداء العقلي للفرد. وهو يجد في الحلم انعكاساً للشخصية الأساسية للفرد، ويوفر نظرة شمولية للفرد ليس فقط من جانب طبيعته وعلاقته مع الحياة، وإنما أيضاً من حيث منطقته الخاص. وتحيراته وأخطائه. والحلم يعطي إطلاقة على التفكير الداخلى للفرد، ويمكن من فهم ميوله وعواطفه وحوافزه. وأدلر يقصر نفسه على الواقع الآتي في حياة الفرد. ولا يذهب إلى الحدود التي ذهب إليها فرويد في استفضاء اللاوعي الطفولي وإنما إلى طبيعة التجربة الحياتية. والحلم يمكن من ذلك بدور التحديدات التي يضعها الواقع الخارجى علينا في حالة اليقظة، كما أن الحلم في نظره، حالة حال كل الفكر، يصبح جزءاً من عملية الانتقال نحو إنجازات المستقبل، وهو لذلك أي الحلم، يخدم غرض إعداد المخططات اللازمة لسلوك المستقبل.

الدكتور ف. ألكسندر

يبدو ألكسندر متأثراً بآراء يونغ، فهو يقول: «إن الأحلام يمكن فهمها بصورة أفضل على أنها حصيلة قوتين متعارضتين: «الأمية للتعبير عن رغبة، أو التفريغ عن التوتر والاتجاه المضاد لرفض هذه الرغبة... ومعظم الأحلام التي يبدو فيها صراع غير مريح هي أحلام تكون فيها القوة المحركة ليس أمية مكبوتة، وإنما ضميراً مذنباً». وهو متأثر أيضاً برأي فرويد من أن الحلم يمكن من النوم، ولكن تفسيره لذلك يختلف عن تفسير فرويد. فبينما فرويد يقول بأن الحلم يمكن من الاستمرار بالنوم بإرضائه الرغبة الجنسية وبتفريجه عن التوتر، إلا أن ألكسندر يقول: «إن الحلم بالعقاب هو محاولة للتفريغ عن هذا التوتر

لدي يسببه الصمير الآثم، ذلك أن الضمير لا يمكن أن يرضى بشيء سوى المعاناة». وهو لا يجد في هذه المعاناة ما وجدته فرويد بأنه تعبير عن رغبة، وهكذا فإن الحلم بالنسبة له هو ليس ما افترضه فرويد من أنه محاولة لإرضاء رغبة جنسية، وإنما لإرضاء رغبة معاكسة، هي الرغبة في دفع الجراء لحمل هذه الرغبة.

كارين هورني:

كانت هورني مخالفة للرأي الذي جاء به فرويد من أن الحلم هو تعبير عن الرغبة، ذلك أنها رأت في الحلم محاولة لإيجاد حل لصراع قائم في حياة الحالم، وعلى ما يبدو هو أن هورني كانت متأثرة بأراء بجيري (Bjerre) حول موضوع الأحلام، ففي رأيه أن الحلم يقضي النظر إليه من منظور قواه البناءة والهادفة نحو تحقيق تكامل الشخصية، وليس كمحاولة لإرضاء الجسدي على المستوى الطفولي من التجربة، كما افترضه فرويد، ونقول هورني «نحن في الحلم أقرب إلى واقع أنفسنا، والحلم يمثل محاولتنا لحل صراعاتنا سواء كان ذلك بطريقة صحية أو مرضية، وفيه تتوفر قوى ساءة وفعالة حتى في تلك الأوقات التي لا تكون فيها هذه القوى مرئية». وفي رأي هورني أن الأحلام التي تتوهر فيها عناصر ساءة، فإن المريض يستطيع في حلمه أن يسرق نظره على عالم فعال داخل نفسه، وهو عالم خاص به، وهو أقرب لمشاعره من أوهامه. والمريض في إطلائته هذه يجد بأنه يعتبر في أحلامه عن مشاعره وعن آمنيات لا يملك الجرأة الكافية لكي يشعر بها في يقظته. وترى هورني بأسا في أحلامنا نكون في آن واحد كل إنسان وكل شيء، ولعلها هذا الرأي يظهر متأثرة ببيونغ ونظرياته حول اللاوعي الجماعي والذي يتشاطر فيه بنو الإنسان في كل جنس ولسان، وهي تعارض رأي فرويد الذي يرى في الأحلام دليلاً على انهيار عملية الرقابة أثناء النوم، وبأن التمثيل الرمزي ضمن محتوى الحلم إنما هو مظهر للجهد الإضافي الذي يبذل للمستتر على الرغبة التي يحاول الحلم التعبير عنها، وهي على العكس ترى في الرموز التي تظهر أثناء الحلم بأنها، كالتشابه والاستعارات في كتاباتنا وأقوالنا، إنما تمثل مساعيها اخلاقة لكي نأسر جوهر تلك النواحي من أنفسنا والتي لم

نستطع النطق بها ، أو التعبير عنها . وهي تحد في الأحلام واحدة من أهم وسائلنا للوصول إلى فهم أعمق لأنفسنا وخاصة لمشاعرنا التي كثيراً ما نكون غير واعين لوجودها أثناء اليقظة ، فالفرد الحالم في رأيها قد يبدي في حلمه تواقاً لما لا يستطيع التعبير عنه في يقظته ، وهو على سبيل المثال ، قد يبدي شعور الحزن في حلمه ، وهو شعور أكثر صدقاً في التعبير عن نفسه من شعور الغبطة والتفاؤل الذي يبديه في حالة اليقظة .

صمويل لوي (Samuel Lowy)

إعتر لوي الأحلام عملية أحداث وتنظيم للعواطف ، ويقول : « كما أن عمليات الاستقلاب الجسمية تقوم بمهمة ضمن استقرار الحوادث الفيزيولوجية في الجسم ، كذلك فإن الحوادث متعددة الأشكال والتي تحدث تحت الوعي وفي مجال اللاوعي ، بما في ذلك عملية الحلم ، فإنها تضمن أحداث الاتزان العسي العاطفي » . وهو بذلك يجد في الحلم وظيفة تنظيمية للذات ، وهو فعل يتم إنجازها خارج نطاق اليقظة ، ويقول أيضاً : « ... ومع أن الحلم غير مقدر له أصلاً أن يكون في الذاكرة الواعية ، إلا أنه من الواضح من الناحية الأخرى بأنه مقرر بالتأكيد لأن يكون تجربة واعية أثناء النوم ، والذي يضع ما تحت الوعي تحت تصرف (أنا - الحلم) . فإنه يقصد له أن يكون موعياً أثناء الحلم » . ويقول أيضاً « إن عالم الأحلام يبدو لنا عالماً مفككاً بالمقارنة مع عالم الأفكار الواعية ، أو بالمقارنة مع عالم الواقع المنطقي ، ولكن لماذا يقتضي علينا أن نعتبره من المسلمات بأن عالم الأحلام يرغب في أن يقارن مع عالم الواقع والتفكير الواقعي ، أو أن يرتبط به . إن العكس هو الأكثر احتمالاً ، ذلك أن عالم الأحلام هو عالم على حدة » . ومن هذا المنطق عن استقلالية الحلم فإن لوي يدعو للتفريق بين ما نتذكره من الحلم وبين ما نعيه من الحلم ، فإنه يعطينا منفعة أولية . كما يرى أيضاً بأن الوظائف التكيفية للحلم يتم تطبيقها خلال وعي النوم الحالم ، وبصرف النظر عما إذا كان الحالم يتذكر حلمه أثناء اليقظة أو لا يتذكره . ولوي في رأيه هذا يتفق مع رأي أدلر من أن من غير الضروري للحالم أن يتذكر حلمه ، أو أن يفهم حلمه لغرض أحداث العمليات العاطفية والتكيفية في حياته .

لقد قام هول بمجهود هائل إذ إنه جمع وصنف وحلل عشرات الآلاف من الأحلام من كل نوع ولكل فئة من الناس. ولم يقتصر اهتمام هول بما تقوله الأحلام عن الأفراد الحاليين لها، وإنما امتد اهتمامه ليشمل الآخرين، والجماعات، وحتى جميع الناس. ويقول في تفسير الأحلام بأنه كثيراً ما يكون معنى الحلم واضحاً ويكشف عن صراع أساس، وكأنه بذلك كحزمه من نور ساطع في اطلال. ويقول في رموز الأحلام: «إننا نؤمن بأن هنالك رموزاً في الأحلام، وبأن هذه الرموز تخدم وظيفة ضرورية، ولكن ليست وظيفة التستر. ونحن نعتقد بأن هذه الرموز في الأحلام إنما توجد لتعبر عن شيء ما وليس لكي تحميه». ويتساءل هول عن فائدة وجود الرموز؟! وبحجب بقوله: «ولماذا إذاً توجد الرموز في الأحلام؟». إن هنالك رموزاً في الأحلام للسبب نفسه الذي توجد في الشعر وفي اللغة العامة في الحياة اليومية. فالفرد يريد أن يعبر عن أفكاره بأكثر ما يمكن من الوضوح وبصورة موضوعية، وهو ينبغي نقل المعنى بدقة واختصار. وهو يحاول أن يلبس أفكاره بأفضل ما ينسب من اللباس، وربما، وإن كما غير متأكدين من ذلك، فإنه يريد أن يزوق أفكاره بجمالية ودوق، لهذا السبب فإن لغة الحلم تستعمل الرمز». ويقول: «إنني أعتقد بأن أحد الأسباب لظهور لرمز في الحلم بدل ظهور الشيء ذاته، هو أن الحلم غير راض عن الشيء ذاته، وهو لذلك يخلق شيئاً أفضل منه». ويلاحظ هول بأن الحلم الذي يحتوي على الرمز هو أقل تفصيلاً من الحلم المباشر والذي لا رمز فيه.

توماس فرنش (Thomas French)

الفرضية المركزية في نظريات فرش عن الأحلام هي أن الحلم يخدم غرض البحث عن حلول للمشاكل القائمة بين الأشخاص، وهو يعتبر الحلم ذاته بمثابة شبكة من المشاكل منظمة حول مشكلة مركزية من العلاقات بين الأشخاص، وألم يبحث عن حل لهذه المشكلة، وهي عادة مشكلة حديثة وبحيرة عاطفياً، وذلك عن طريق استبدالها بنظائرها من المشاكل والحلول من الماضي والمشاكل

المرتبطة بها من الحاضر والتي هي من الناحية الاستراتيجية أكثر مطاوعة للتفكير غير الكلامي والعممي والمنعزل اجتماعياً ، والذي تتسم به حالة النوم .

مونتاغيو أولمان (Montague Ullman)

في رأي أولمان أن وظيفة الحلم هي ليست المحافظة على النوم ، كما افترض فرويد ، وإنما الإبقاء على الدرجة الكافية من اليقظة . والحلم في نظره « ثنائي الاتجاه ، فمن الممكن توجيهه نحو أحداث الاستفاقة التامة ، كما أنه يلعب دوراً في العودة إلى النوم » ويقول « إن محتوى النوم يمكن النظر إليه بصورة أفضل على أنه وحدة ديكورية والذي تصبح فيه الإدراكات المستجدة والمؤدية إلى مستويات جديدة من اكتشاف النفس تصارع لكي تحصل على إمكانية التعبير في محال أصبحت فيه التقنيات العنيفة من حداث النفس آخذة بالضعف والانحيار » . ويرى أولمان بأن النوم الحالم هو بمثابة دورات من اليقظة العالية والتي تظهر في عديد ، أحدهما فيزيولوجي ، والآخر نفسي ، وبأن الفرد أثناء الحلم يقوم بعملية تقدير لواقع الحوادث المستجدة ومدى ارتباطها بالتحارب السابقة . وبضامينها بالنسبة للمستقبل ، آتية ، وهكذا فهو يجد في لأحلام حالات من التهيج والاستعداد لملاقاة الحاجات المستعجلة في حياة اليقظة . ويحد أولمان في الحلم عملية من اسفرس في المحتوى القديم والمتجمع في الذاكرة . وهذه الخاصية في الحلم هي محاولة لربط واقع الموقف الحاضر مع التحارب السابقة ، وحصول المعلومات الناتجة عن هذا الرصد يتم تنظيمها طبقاً لارتباطها العاطفي وليس لأبعادها الزمنية أو المكانية . ويعتقد أولمان بأن هذه الخاصية في الأحلام توفر جسراً يعبر الفجوات الزمنية والمكانية ، مما يمكن من إعطاء معلومات مستقلة تماماً عن أي وسيلة من وسائل الاتصال المعروفة ، وهو الأمر الذي له أن يمكن من قيام الظواهر المعروفة بأحلام التلبس ، وأحلام المعرفة المسبقة ، وهي الظواهر التي لا يمكن تفسيرها على أساس من طرق الاتصال العلمية المعروفة حتى الآن .

أريك أريكسون (Eric Erikson)

مع أن أريكسون هو فرويدي الاتجاه ، إلا أنه على خلاف فرويد يركز على

المحتوى الظاهر للحلم. ويقول: « إذا كنا قد تتبعنا فرويد إلى أعماق توجب فيها على عيوننا أن نتعود عليها، (ويقصد بذلك المحتوى الكامن في الحلم)، فإن ذلك يجب أن لا يسمح لنا اليوم بأن نرمل عيوننا عندما ننظر إلى الأشياء في وضوح النهار، فكالمساحين الماهرين، فإن علينا أن نتعود النظر إلى السطح الجيولوجي كنعودنا النظر ونحن ننزل المصعد إلى الأعماق ». ويحد أريكسون في الحلم، وخاصة في محتواه الظاهر، ما يعكس بصورة مميزة نمط حياة الحالم، وهو ينوه بالواقع الكلي له. ويعطي أريكسون للأحلام وظيفة تزيد على ما أعطاه الآخرون لها من وطائف، فالأحلام في نظره « لا ترصي فقط لأمنيات العارية من الإباحة الحسية، أو التسلط الذي لا حدود له، أو الإيداء بدون قيود، وحيثما كان لها فعل، فإنها أيضاً ترفع عزلة الحالم، وتهدى ضميره، وتحافظ على هويته... ».

مدارد بوص (Medard Boss)

يعطي مدارد بوص أهمية للأحلام. ففي رأيه أننا نكون في أحلامنا وبصورة لست أقل وجوداً من كوننا في حياة اليقظة، وهو لذلك يهتم بتجربة احلم كتجربة في حد ذاتها، وبصرف النظر عن محاولة دراستها وتفسيرها. وهو يقول بأننا سبيء إلى احلم إذا ما نحن حاولنا أن نفعل أكثر من المشاطرة فيه، كما أنه يحذر من محاولة النظر إلى الحلم بأنه يمثل شيئاً ما أو يرمز إلى شيء، غير أن مدارد يحاول مع ذلك تفسير الأحداث ومنها الحلم التي على سبيل المثال: وهو حلم طالب في الخامسة والعشرين من العمر، والذي أفاد بالحلم التالي: (رأيت في الحلم بأبي في منزل سابق لنا أعيش فيه مع مربيتي التي كانت تقوم مقام أُمي برعايتي، ورأيت جدولاً يساب في حديقتنا، والذي راح يدور ويدور، وبممارسة قوة إرادتي فقط، وبدون القيام بأي جهد جسماني، فقد استطعت أن أدفع بالجدول عن مجراه القديم، وأن أثنيه بحيث يجري بعيداً عن حديقة، وكان عليّ أن أبذل إرادتي حتى منتهائها وبصورة ثابتة، ولكن كنا نوقف عن الإرادة فإن الجدول كان يحاول الرجوع إلى مجراه القديم). ويقول مدارد في تفسيره لهذا الحلم « لقد كان بالإمكان تفسير الحلم على المستوى

الموضوعي، وفي هذه الحالة ينظر إلى الجدول الدائري بأنه كرحم أم الحالم، أو أن ينظر إليه على المستوى الذاتي، وعندها يكون الركود النفسي الداخلي قد (أسقط) رمزياً، إلى الجدول الذي لا يتغير مجراه والذي ينساب دائراً حول جدلية الوالدين ونحت حراسة المربية أما في الواقع، فإن ظاهرة الحلم في حد ذاتها لا تمرر الافتراض عن أي ترميز لأي شيء خارجي، أو إسقاطاً لأي حالات ذاتية داخلية، ولا حتى انعكاساً لأي مسار وجودي، وهي إنما تنبئنا ليس أكثر من أن حقيقة لوجود الكامل لحلم المريض قد كان التصميم الصادق من الحالم، لكي يحول مجرى لنهر عن مجراه الدائري المألوف. إن وجوده كلياً لم يكن أكثر من هذه العلاقة نحو ما في الحلم، وعلى ضوء ميوله الطفولية، فإن هذا العالم يستطيع فقط أن يظهر نفسه كعالم مغمور بحجم عن بيت ولده ومربيته، ومن هذه المحاولة التصميمية لكي يجعل من النهر أن يجري مجرى مستقيماً فإنه يستطيع السعي المصني نحو التقدم في الحياة، ولما كانت جهوده هي فقط ذات طابع إرادي وصموعي وتعويضي، فإنه لم يكن هنالك بد من أن تتحطم على صخور طفولته الأساسية. وبهذا التفسير فإن مدارد يدعو إلى ضرورة أن يجرب الفرد حلمه وبالشكل الذي يجعله يتقبل المسؤولية عنه، وبدون هذا الشرط الوجودي المسبق والضروري، فإن أي تفسير للحلم سيفهم منه إما أنه يكفي أو غير ذي علاقة أو غير ذي أهمية.

هربرت سلبيرير (H. Silberer)

سلبيرير هو أحد معاصري فرويد، وهو من القلائل الذين نوه فرويد بمساهماتهم في تفسير لأحلام بصورة اعتبرها مكتملة لأسلوبه، غير أن سلبيرير كانت له نظرة أوسع في معاني الحلم مما افترضه فرويد، ويقول سلبيرير: «هنالك حقاً الحياة الأمنية للفرد ممتزجة دوماً بعواطفه، ومن لمؤكد لذلك أن العواطف هي قاعدة الأحلام، إن جوهر معادلتها هو أن الباعث للأحلام هو عامل عاطفي عالي التكافؤ، والذي يثير اهتمامنا بتلوين شهواني أو غير شهواني، وهو يخترق بينا توقعات مرحة ونظرة اغتباط بالنفس، وتوقعات قلقية، وتأملات مزعجة، واتهامات لاذعة، أو أي أمر تحركه العاطفة» وفي تحليله

للأحلام فإن سلبيرير ينخذ موقفاً وسطاً في اعتباره لأهمية كل من المحتوى الكامن للحلم والمحتوى الظاهر له، وهو يجد بأن تأمل مشاكل حالة اليقظة وحالات الواحد العقلية، والتي تكتشف عنها الرموز المادية والوظيفية للحلم، إنما هو أكثر أجزاءً للحالم من تأمل الرموز نفسها ويعرف سلبيرير الرموز المادية للحلم بأنها المحتوى العقلي للحلم، بينما يعرف الرموز الوظيفية للحلم بأنها الحالات الفكرية التي يبدو بأن الأحلام قد تكونت فيها، وقد وجه اهتماماً نحو تفسير هذه الرموز الوظيفية، وهو يجد أن هذه الرموز تكشف ليس فقط عما يفكر فيه الحالم في حلمه. وإنما أيضاً كيف يفعل ذلك، وقد ركز سلبيرير اهتمامه على تفسير الأحلام التي تحدث للفرد في الفترة النعاسية (بين اليقظة والنوم)، وهي فترة تتكون فيها الأحلام بينما الفرد غير قادر على الاحتفاظ بالسيطرة العقلانية على مقوماته الفكرية. وقد وجد سلبيرير بأن أحلام هذه الفترة النعاسية بأنها أكثر إفضاء عن الشعور المهيمن والحافز لها.

الفصل السابع

المنظور النفسي عند الاقوام البدائية المعاصرة

المنظور النفسي عند الاقوام البدائية المعاصرة

بالرغم مما يشوب المعتقدات البدائية مما يبدو بأنه غير معقول وغير منطقي ، إلا أن البحث في معتقداتهم عن الأحلام وعن معانيها وأهميتها في حياتهم يظهر لكثير من أوجه الدقة وعمق التصور ، وله أن يظهر تقدماً في الرأي والممارسة حتى بالمقاييس الحصرية المعاصرة ، ولما كنا قد تناولنا معتقدات المجتمعات البدائية حول موضوع الأحلام في أماكن أخرى من هذا المؤلف ، فإننا سنكتفي هنا بإعطاء مختصر عن هذه المعتقدات ، والتي تدلّ على أن بعض المجتمعات البدائية قد أدركت المعالم الأساسية الحديثة للمنظور النفسي للأحلام ، وبأن أفراد هذه المجتمعات قد نجحوا في جعل أحلامهم جزءاً أساسياً من حياتهم ، واستطاعوا دمج أحلامهم بيقظتهم في حالة من التكامل لم تستطعها الأقوام المتحصّرة الأخرى .

إن أهم ما في المعتقدات البدائية عن الأحلام ، هو أن الأحلام تمثل تجارب حقيقة وواقعية ، وبأن ما يعرض في الحلم هو شيء قد حدث للحالم بالفعل ، وهم

يفسرون تحارب الأحلام بأنها حصيلة ما يعرض لروح الحالم من تجارب عندما تترك الجسم أثناء النوم، أو أنها حصيلة ما تخبره به الأرواح الأخرى التي تزور الحالم أثناء نومه، وبسبب هذا الاعتقاد ابراسح بواقعية الأحلام. فإن هذه الأقوام تؤمن بصدقها وتعمل بموجبها. فالحالم الذي يرتكب ذنباً أو خطأ أو تجاوزاً في حلمه فإنه يعتبر مسؤولاً عن كل ذلك ويقتضي عليه الكفير عن خطئه أو ذنبه، وإذا عرّض للحالم في حلمه ما ينوّه بتجارو على حقه، فإن من حقه المطالبة برد اعتباره عند استيقاظه، وإذا ما عرّض له ما يوحي بتملكه لشيء، فإن له أن يطالب به أثناء يقظته، وليس لأي منطق تفسيري آخر أن يثنيه عن هذه المعتقدات وتروى في هذا الصدد أمثلة عديدة وطريقة منها: إن أحد الحالمين من قبيلة الرولو Zulu في جنوبي إفريقيا قد حلم بأن صديقه قد أراد به سوءاً، وعند استفاقة قطع علاقته بذلك الصديق، ومثل الحالم من هنود جيانا Guyana الذي عرّض له في حلمه بأن رئيس فرقة استكشافية أوروبية قد أجبره على تفريغ حولة قارب على شاطئ صخري خطر. وفي الصباح استفاق منهوكتاً، وقصد رئيس الفرقة يطلب منه الاعتذار والتعويض على ما حدث، ولم يكن بالإمكان إقناعه بلا معقولة ادّعائه. ومثل حلم رجل هندي بدائي من برغواي، والذي عرّض فيه أن مبشراً أطلق عليه النار، وفي الصباح راح الهندي يحاول قتل المبشر. أما إذا حلم الرجل في بورنيو Borneo بأن زوجته خانت، فإنه يقوم بدعوة والدها لكي يسترجعها إلى بته، وفي بعض الحالات فإن الحلم يشير إلى ضرورة تحقيق ما يرد في الحلم، وكأن ذلك حقاً أو دعوة لا يمكن ردها، فإذا حلم الواحد بأنه غلّك شيئاً أو نال وصلاً أو وعداً من امرأة مثلاً، فإنه يطالب به عند استفاقة، وكأن حلمه قد أعطاه الحق المطلق بنيل ذلك. وإذا ما ورد في الحلم حاجة أو فعالية، فإنه يقتضي قضاؤها والعمل على تحقيقها عند الاستيقاظ، ولهذا فإن من عادة الأقوام البدائية السعي إلى تحقيق حاجات الأحلام في أسرع وقت ممكن بعد حدوثها، ويعتبر ذلك أمراً ضرورياً وإجبارياً. ولعل من الأمثلة الطريفة عن ضرورة مطاوعة تحارب الأحلام، هو ما حلمه أحد الهنود من قبائل Iroquois، ومفاده أن عشرة من أصدقائه قد غاصوا عبر سطح بحيرة مجمدة، ومن ثم خرجوا من تحت آخر في سطح

البحيرة، وفي صباح اليوم التالي 'خبر أصدقاءه بحلمه. فقاموا جميعاً بتمثيل رؤيا الحلم، وخرجوا جميعهم من الثقب الآخر إلّا واحداً منهم. وهكذا فإن لأفوم البدائية تعيش أحلامها، وكأنها شيء قد وقع أو يجب وقوعه، وليس طواهر الرمان والمكان المتعارف عليها أن نغير من واقع هذا الشيء. وقد يبدو لأول وهلة بأن هذه المعتقدات اللاعقلانية لا يمكن أن تخدم غرضاً نفسياً، غير أن مبادرة البدائي للعمل بموجب أحلامه، بما في ذلك محاولة تلبية الحاجات التي تظهرها الأحلام، هو إجراء أقرب للمعقول من افتراض فرويد بأن الأحلام تحدث بفعل حاجات طفوية مكبوتة، وبأنها تخدم غرض التحقيق الجزئي لها، والبدائي يحقق أحلامه بالفعل، وليس بصورة نظرية أو تمثيلية كما هو الحال في الأحلام عند فرويد. ثم إن أحلام البدائي تنصل بحياته اليومية وحاجاتها ومخاوفها القائمة، وهي نظرة أوسع شمولاً من تحديد فرويد لها بالمكبوتات الجنسية الطفولية. وللباحث أن يجد بأن في تحقيق البدائي لأحلامه فإنه يستغل هذه لأحلام لتكيف نفسه على واقع حياته، والفرق فقط هو أن هذه العملية التكيفية بالنسبة إلى يونغ هي عملية عبر واعية وغير مباشرة وغير فعلية وإنما تتم عن طريق الدمج اللاواعي بين محتوى الحلم وحياة الواقع. وهو افتراض يصعب البرهنة على قيامه.

إن أحلام الفرد البدائي هي على العموم ذات محتوى من الحوادث المشابهة لتجارب وحوادث الحياة اليومية مما فيها من حاجات ومخاوف وآمال وتوقعات، والحالم يجد في محتوى أحلامه فائدة عظيمة، ذلك أنها توجهه إلى القيام بنشاطات معينة، كما أن لها أن تنهاه عن الإقدام على نشاطات أخرى، وهو بذلك يقوم بمحاولة دمج ناجحة بين أحلامه وبين حياته، وبصورة تمكنه من حل صراعاته القائمة وتفاذي صراعات أخرى جديدة والبدائي يجد في أحلامه ما يجسد معتقداته الدينية، وهو أكثر من ذلك يجد فيها مصدراً دائماً دائماً لإحياء هذه المعتقدات وإسمرارها، كما أنه يجد فيها قوة اجتماعية فعالة، فأحلامه تعين موقعه الاجتماعي، كما أنه لا يصحّ خروجه عنها إلّا تحت طائلة العقاب. وهكذا فإن أحلام البدائي تكون قوة نفسية واجتماعية، أعظم بكثير من أي قوة للأحلام. افترضها أصحاب النظريات النفسية في الحضارات المعاصرة.

إن الأقوام البدائية ترى في الأحلام قوة خفية، ولها القدرة على الكشف عما لا يعيه الفرد عن نفسه من إمكانيات، ويقتضي على الفرد لذلك أن يوافق بين غمط حياته وعمله، وبين ما ينكشف له في الحلم عن إمكانياته. وللأحلام في نظرهم مقدرة على توفير وسيلة التحاطب بين الحالم وغيره، كما أن لها المقدرة على تشوِّف المستقبل وما سيقع فيه من حوادث، ثم إن الأحلام تقضي عن رغباتهم وصراعاتهم الخفية والتي لا يعونها عن أنفسهم، وهم يحدون في هذا الإفضاء ما يقضي بضرورة التعجيل إمّا بإرضاء هذه الرغبات وحل هذه الصراعات، وإمّا بالقيام بتمثيلها رمزياً في الطقوس الجماعية، وهو أسلوب يمكن من التنفيس والتفريغ عن المكنونات النفسية، إضافة إلى ما يوقره للفرد من الإِسَاد المعنوي لمعاناته من المشاركين في هذه الطقوس. ومن الاستعمالات النفسية الأخرى للأحلام هي محاولة إحداث أحداث معينة كوسيلة للتغلب على مواقف مهمة في حياة الفرد، وجميع هذه الاستعمالات تتضمن القواعد الأساسية للعلاج النفسي، ولعلها تفوق الطرق النفسية العلاجية الحديثة فعالية، ذلك أنها لا تتطلب ما تتطلبه الطرق النفسية الحالية من أساليب الاستقصاء والتحليل الطويلة، كما أنها أكثر تماساً مع واقع الفرد الحالي، وهي بالتالي أكثر فعلاً إيجابياً على الفرد.

إن الأحلام عند المجتمعات البدائية ليست مجرد صور خيالية تعرض أثناء النوم، وإنما هي واقع ينعذر فيه على الحالم وضع حدود فارقة بين الأحلام وبين الواقع، غير أن الحالم يضع في محتوى أحلامه وما تنوّه وتفيد به قيمة أعلى وأكثر فعالية من محتوى وتجارب يقظته. ومهما كانت تفسيرات البدائي لمصدر أحلامه، ومهما كان بعدها عما هو معقول ومنطقي في فكرنا المعاصر، إلّا أنها مع ذلك تكون مصدراً مهماً لتنظيم سلوك الفرد وحياته النفسية.

المنظور البايولوجي للأحلام

لعرضيات والبراهين البايولوجية

- ★ الأحلام والظواهر المصاحبة لها .
- ★ المبتدأ العصبي للأحلام .
- ★ الساعة التوقيتية .
- ★ التنشيط العصبي .
- ★ غموض الأحلام .
- ★ تغيير صور الحلم .
- وضوح الأحلام وزخما وغزارتها .
- الصور الخيالية في الأحلام .
- ★ غلبة الصور البصرية في الأحلام
- الانفعالات العاطفية في الأحلام .
- اللغة الرمزية في الأحلام .

المنظور البايولوجي للأحلام

المنظور البايولوجي للأحلام يمثل وجهات النظر التي تربط بين الأحلام وبين الواقع البايولوجي للعالم سواء أكان هذا الواقع البايولوجي عاماً ويمثل الطبيعة الإنسانية، أو خاصاً ويمثل الخصائص البايولوجية الفردية المميزة للفرد الحالم. ويبدو لأول وهلة وكأن هذا المنظور هو حديث العهد للتقنيات الحديثة والدقيقة التي تُستعمل لإسناده، غير أن هنالك من البينات التاريخية ما يثبت بأنه منظور قديم جداً في تأريخ الفكر الإنساني، وإن كان يعوزه ما لم يكن بالإمكان توفيره من وسائل البحث الحديثة وتقنياتها، وقد أشرنا في أكثر من مكان من هذا الكتاب إلى أن الفيلسوف الإغريقي أرسطو ربما كان أول من جاء بظربة مادية بايولوجية لتفسير الكيفية التي تتكوّن فيها الأحلام وهي نظرية يمكن اعتبارها مع قدمها البعيد وكأنها نظرية حديثة ينطق بها المعاصرون في تفسيرهم للأساس البايولوجي للأحلام. فقد كتب أرسطو في مؤلفه *Para Naturalis* أن بإمكاننا أن نستمر في الإحساس بالحوادث بعد الإثارة الأولية، ويقول في ذلك: «وحتى بعد أن يغيب الإحساس بالأشياء الخارجية، فإن

الانطباعات تبقى، وهذه تصبح في ذاتها مواضيع للانطباع». وقول في هذه الانطباعات. «... وسواء استمدت هذه من مواضيع خارجية أو من مسببات داخل الجسم.. فإنها تعتبر عن نفسها أثناء النوم بانطباع أعظم». وهكذا فإن أرسطو قد رأى في بقايا أحاسيس النهار سواء تلك التي تأتي من داخل الجسم أو من خارجه، المصدر الذي تتكون منه الأحلام. وأهمية آراء أرسطو لا تنحصر في أنها أول نظرية بايولوجية مادية عن الأحلام، وبما لأنها جاءت لتعارض اللامعقول من النظريات والمعتقدات السائدة منذ القدم وفي زمه أيضاً عن «روحانية» الأحلام، وبأنها وسائل أو توجيهات من الآلهة، وبأنها تنبأ بالمستقبل، وغيرها من المعتقدات التي تجعل من الحلم مجرد أداة أو واسطة للتعبير عن جميع هذه المضامين، وهو يقول في ذلك: «إن معظم ما يعرف بأحلام التنبؤ إنما هي مجرد مصادفة» غير أن أرسطو قد أدرك بأن للأحلام أن تسشعر حوادث المستقبل، ويقول: «ذلك أننا من خلال اشتغالنا بعمل ما أو بإنجازنا أفعالاً معينة، فإن حركة الحلم قد هيئت لها الطريق... ولهذا بدوره أن يكون بمثابة نقطة الابتداء لفعل يقتضي القيام به». وبهذا فإن استشعار المستقبل ما هو إلا تحقيق لخطوات سابقة شرع الفرد في تنفيذها في اللحظة، وتواصلت حركتها أثناء الحلم، وبأن من الممكن لذلك تحقيقها في المستقبل. ومما يحذر ذكره أن هذين المصدرين لتكوين الأحلام، الأحاسيس الخارجية والداخلية، وحوادث ونشاطات اللحظة، هما اثنان من المصادر التي افترضها فرويد للأحلام، أما المصدر الثالث وهو المصدر اللاواعي، فقد كان من نصيب أفلاطون أن ينظر له كما أشرنا إلى ذلك في سياق هذا الكتاب، وتلاه أرتيادورس الطيب الروماني في القرن الثاني بعد الميلاد، والذي جاء ببعض الآراء التي تنوّه ببايولوجية الأحلام، ذلك أنه شدد على ضرورة أن يأخذ المفسرون بالأحلام بعين الاعتبار عند قيامهم بفسر الأحلام الحالة الجسمية للحلم في يقظته والظروف التي حدث فيها الحلم والحوادث التي ربما أثرت في الحلم. وهذا التشديد يعطي خصوصية حلم الحلم، وهي خصوصية لها أن تكون بايولوجية في بعض نواحيها ولعل من أهم تنويعاته بالأساس البايولوجي، لبعض الأحلام على الأقل، قد ورد في محاولته التفريق بين أحلام الأرق

وأحلام النوم. فأحلام الأرق في رأيه يمكن أن تتأثر بمحالات النوم وبمشاغل النهار، وبأنها تأتي على العموم على صورة مباشرة (حرفية) وبأنها تنصب بصورة أساسية على حوادث الحاضر. أما أحلام النوم، فإن لها معاني ليجورية (رمزية) وتتوجه إلى حوادث المستقبل. ومما يجدر ذكره أن ملاحظة أرتيادورس هذه تتوافق إلى حد بعيد مع ما استنتج من الدراسات البايولوجية أحدثت حول الفروق بين أحلام الذين ينامون نوماً عميقاً وطويلاً وخاصة في الجزء الأخير من النوم، وبين الذين ينامون نوماً سطحياً وقصيراً وخاصة في الجزء الأول من النوم، وهي الفروق التي يعتمدها الباحثون بأنها تعود لأسباب بايولوجية مادية. ثم جاء ابن سينا والذي فسر الأحلام على أساس بايولوجي، وقد افترض وجود مناطق عديدة في الدماغ تخزن فيها ذاكرة الحوادث والتجارب الحياتية للفرد، كما افترض وجود ما يشير هذه المراكز في الدماغ وهي في نظره من فعل مواد كيميائية لها أن تؤثر في مركز أو آخر من مراكز الذاكرة وأن تحدث بذلك صوراً للأحلام ونظرية ابن سينا هذه تستبق المنظور البايولوجي المعاصر للأحلام بحوالي ألف عام. وفي العصور الحديثة وبخاصة في القرن التاسع عشر جاء آخرون بنظريات تربط بين الأحلام والمسببات المادية أو العضوية. وقام بعضهم بتحارب اختبارية (موري Maury ١٨٠٣) في محاولة إدخال الأحاسيس الخارجية في محتوى الأحلام، ومنها وحز النائم بريشة على الأنف. وفي رأي موري، وهو رأي يشاركه فيه سترومل (١٨٧٧): «إن العقل أثناء النوم يحرق على أن يستلم وأن يتأثر بالانطباعات من إثارات من أحزاء من الجسم ومن تغيرت فيه والتي لا يعرف لواحد عنها شيئاً أثناء يقظته». وعلى سبيل المثال فإن حلم الواحد بأنه يقع من علو ما هو إلا نتيجة إثارة أثناء النوم ناجمة عن ابتعاد الذراع عن الجسم، أو انثناء الساق على المخذ.

لقد رأى فرويد في جميع هذه الآراء وأمثالها بأنها محاولات لتفسير عملية قيام الأحلام وليس لمعانيها، وقال في هذه المحاولات: «وكما رأينا فإن النظريات العلمية بشأن الأحلام لا تترك أي متسع لمسألة تفسيرها، ذلك أنه طبقاً لهذه النظريات، فإن الأحلام ليست على الإطلاق عملاً عقلياً، وإنما هي

عملية حسية والتي تنبئ بحدوثها بمؤشرات في الحهاز العقلي».

لقد كان إحياء المنظور البايولوجي للأحلام مصادفة غير مقصودة، وقد حدث ذلك نسيحة ملاحظة ظاهرة فيريولوجية أثناء دراسات اختبارية لظاهرة النوم وليس الأحلام. ففي عام ١٩٥٣ لاحظ الباحثان في موضوع النوم (أزرينسكي وكلايمان) وقوع ظاهرة حركة لعين السريعة على فترات متباعدة ومتكررة أثناء النوم في جميع الأفراد الذين حصعوا للتجارب الاختبارية على النوم، وخطر للباحثين إمكانية أن تكون هذه الظاهرة مرتبطة بالأحلام. ويقول الباحثان: «من أجل تأكيد لافتراض بأن هذه المعالية للعين مرتبطة مع الحلم، فقد تم إيقاظ عشرة أفراد خلال أربعة عشر تجربة أثناء حدوث هذه احركة للعينين. كما أنهم استجوبو حول حدوث الأحلام لهم، كما تم إيقافهم أيضاً بعد فترات لا تقل عن ٣٠ دقيقة وحتى ٣ ساعات من بدء حالة هدوء حركة العينين، وقد تبين من مقارنة نتائج الإيقاظ في الحانين... بأن من ٢٧ إفاقة أثناء وجود حركة العينين، أفاد البائم بأنه كان يحلم بأحلام مفصلة تنصص خيالات بصرية في ٢٠ منها، بينما أجاب السبعة الباقون بما يفيد بوجود نقص كامل في التذكر أو أنهم أجابوا بشعورهم بأنهم كانوا يحلمون... وفي ٢٣ استجواب للإفاقة أثناء هدوء حركة العينين أفاد ١٩ منهم بفشلهم الكامل على التذكر، بينما انقسم الأربعة الباقون بوجود نقص كامل في التذكر أو أنهم أحابوا بهم شعروا وكأنهم كانوا يحلمون. وفي ٢٣ استجواب عقب الإفاقة أثناء توقف حركة العين السريعة أفاد ١٩ منهم عن فشلهم الكامل على التذكر. بينما انقسم الأربعة الباقون إلى درجات مختلفة من التذكر...» ولم تكن ملاحظات وتجارب الباحثين هذه إلا البداية لدراسات وتجارب عديدة تالية، والتي أكدت ملاحظات وتجارب الباحثين هذه، وامتد البحث من هذه الظاهرة لحركة العينين والمصاحبة للأحلام إلى محاولة اكتشاف ظواهر أخرى نصاحب الأحلام، سواء أكانت هذه الظواهر خارجية وتلاحظ بالعينين، أو أنها ظواهر داخلية تسجل بوسائط الرصد والقياس، وصاحب هذه الدراسات محاولات للبحث عن ماهية الأحلام ومحتواها وكيفية التأثير في هذا المحتوى بفعل

العوامل ذات الطابع البايولوجي أو المادي، وقد توفرت حتى الآن معلومات كثيرة تفيد بما يحدث أثناء فترات الأحلام من عمليات بايولوجية تصاحب الأحلام، كما توفرت معلومات عديدة أخرى حول بعض العوامل التي تؤثر في محتوى الأحلام، والتي ها أيضاً أن تحدث بعض ما يلاحظ من فروق بين أحلام فرد في حلم ما وأحلامه في حلم آخر، ونتيجة للمعلومات المتوفرة في المجال البايولوجي والفيزيولوجي أصبح بالإمكان تقديم نظريات أكثر علمانية حول مسائل متعددة، منها مسألة تحديد زمن الأحلام وكيفية حدوثها وأسباب حدوثها وفوائد ذلك، ولكنه بالرغم مما يلاحظ من فيض هذه الدراسات ودقتها، فإن جميع الأبحاث حتى الآن لم تستطع الإجابة على أسئلة مهمة حول الأحلام ومنها لماذا تحدث الأحلام أصلاً، ولماذا تأتي على الصورة أو الصور التي تأتي عليها، ولماذا تأتي الرمزية في الحلم. وما هو الغرض أو الوظيفة الفعلية التي تخدمها الأحلام في حياة الإنسان؟؟ إن هذه الأسئلة هي قضايا جوهرية في ظاهرة إنسانية عامة ولتي تكون شطراً غير قليل من حياته اليومية من ولادته وحتى نهاية حياته. والمطلع على ما جرى ويجري من أبحاث حول موضوع لأحلام لا بد له أن يستنتج بأن لنا قربين إلى فهم هذه القضايا وحل لغازها، وقد لا يكون في مقدرتنا أن نتوصل إلى هذا المهم بدأ...

الفرضيات والبراهين البايولوجية

١ - الأحلام والظواهر المصاحبة لها:

الأحلام هي إحدى الظواهر التي تسبب أثناء فترات النوم الحاملة، وجميع هذه الظواهر ما عدا الأحلام هي ظواهر بايولوجية سواء أكانت خلوية أو سلوكية، ويمكن رصدها أو قياسها بوسائط مادية (وقد سبق لنا وأن عدنا هذه لظواهر البايولوجية فيما سبق من فصول الكتاب) وتشمل هذه الظواهر لبايولوجية حركة العين السريعة، وحركة عضلات الأذن الوسطى، والحركة لدماعية، وقياسات سرعة النبض والتنفس، وضغط الدم، ومقاومة الجلد لكهربائية، وقياس التوتر العضلي، وحركات الجسم الظاهرية، والتغيرات

الكيميائية والهرمونية في الجسم، وبخاصة في المواد المعروفة بالمرسلات العصبية والتي تقوم بمهام نقل الرسائل العصبية من خلية إلى خلية أخرى، وجميع هذه الظواهر بما في ذلك تجربة الحلم هي حوادث مرحلية أو دورية، وهي تدو من الناحية الزمنية على الأقل بأنها متوافقة ومتضامنة غير أنه لم يكن بالإمكان حتى الآن دراسة مضمون ودلالة كل ظاهرة على حدة، ولم يكن بالإمكان فصل ظاهرة الأحلام عن غيرها من الظواهر البايولوجية المهمة المصاحبة لها. ولهذا فما زال متعذراً على الباحثين إقامة الدليل القاطع على هدف كل ظاهرة على حدة، أو على الرهنة فيها إذا كانت هذه الظواهر البايولوجية ضرورية حدوث الأحلام أو على العكس بأن تجربة الأحلام هي ضرورة لازمة لقيام هذه الظواهر المتزامنة معها والتي بدورها قد تكون ضرورية لقضاء مهمة أخرى هامة بالنسبة إلى حياة الفرد، وبالتالي فسيظل الجدل قائماً حول أيهما الأساس أي الأحلام التي تثير الانفعالات البايولوجية أم هي الانفعالات البايولوجية التي تثير الأحلام؟. هذا وقد لا يكون تقرير مثل هذا الموضوع مهماً بقدر الأهمية لتقرير فيما إذا كان لأي من العمليتين: البايولوجية والحلمية، أية فائدة!! وفي أي منهما هو الأكثر أهمية من حيث تحقيق هذه الفائدة؟! . ويكفي القول هنا بأن تزامن الأحلام مع هذه الظواهر البايولوجية له أن يسند الاعتقاد بأن الأحلام هي مظهر من المظاهر البايولوجية وهي عملية متصلة اتصالاً وثيقاً بالعمليات البايولوجية المتزامنة معها.

٢ - البدء العصبي للأحلام:

إن تقرير مسألة السبق في البدء بين الأحلام والنشاطات البايولوجية المصاحبة لها، له أن يقرر فيما إذا كانت المبادرة للحلم تأتي من العقل ذاته وبالطاقة الكامنة فيه كما ارتأى فرويد، أو أن المبادرة تأتي من جانب عصبي وغير عقلي، كما يرى أصحاب المدرسة البايولوجية. والبيّنات المستمدة من الأبحاث على الدماغ أثناء النوم بما في ذلك الحلم وقبله وبعده، تفيد بأن بداية التحرك نحو الأحلام هي بداية بايولوجية عصبية وذلك بإثارة عصبية في مراكز معينة في منتصف الدماغ، ومن هناك تمتد عبر حزم من الخيوط العصبية إلى نواة (جنكيوليت

(Geniculate) وهي نواة تختص بالعملية الإبصارية، ومن هناك يبدأ امتداد آخر لهذه الإشارات ليصل إلى القشرة الدماغية، وبعد هذه البداية العصبية والتي تحدث قبل بضع إلى ثلاثين ثانية من بداية الحلم، فإن الأحلام تبدأ مع ما يصاحبها من فعاليات ونشاطات سبق ذكرها من حركة العين السريعة والحركة الدماغية وغيرها، وهذه البيئات تؤيد إلى حد كبير الاعتقاد بأن ظاهرة الأحلام تحدث أو على الأقل تبدأ بفعل تنشيط عصبي يصدر من مراكز معينة في الدماغ وبنقطة ابتداء في عمق الدماغ، ويرى أصحاب هذا الرأي بأن هذه البيئات لها أن تنفي أن يكون « العقل » قادراً من ذاته على إحداث تجربة الحلم والشروع فيها، ولو كان هو البادئ في ذلك لتعين ظهور تحرك عصبي بادئ في القشرة الدماغية، وهي القشرة التي تحتوي على مختلف التجارب العقلية والحسية التي مرت بالفرد، ومما يزيد في إسناد الرأي بأن الأحلام تبدأ بفعل عصبي لا عقلي، هو أن إتلاف أو تعطيل منطقة لبنص Pons وهي منطقة في النصف الأسفل من الدماغ، والتي يفترض بأنها تبدئ عمليات النوم الحلم، فإن هذه العمليات بما في ذلك الأحلام تتوقف، وهو الأمر الذي يفند الرأي القائل بأن العقل هو الذي يبدئ الحلم بقوة ذاتة، ولو كان له القدرة على ذلك، لما انعدمت الأحلام نتيجة ضرر يقع على ناحية أخرى من الدماغ لا صلة لها بالعمليات العقلية الأساسية.

٣ - والإسناد الثالث للمنظور البايولوجي للأحلام يأتي من النظرية التي تقول بأن الكيان البايولوجي للدماغ هو في فعاليته أشبه ما يكون بالساعة التي توقت وتزامن في آن واحد بين فترات النوم الحلم بفعاليتها المختلفة وبين حدوث صنوها من التجارب العقلية الحلمية، أما أساس هذه الساعة التوقيتية فهو التفاعل المتبادل بين العناصر العصبية المنشطة والعناصر العصبية الناهية في الدماغ، وهو التفاعل الذي يؤدي إلى توالي فترات النوم الحاملة مع فترات النوم غير الحاملة، وبصورة منتظمة في عدة دورات أثناء نوم الليلة الواحدة.

٤ - النظرية التي تفسر الأحلام بأنها نتيجة للتنشيط الحادث أثناء النوم الحلم، فالعناصر العصبية خلال هذه الفترات تقوم بتنشيط المولدات الخاصة

بالأنماط الحركية والأنظمة الحسية، وكذلك المناطق الخاصة بالانفعال العاطفي، كما يشمل التنشيط المراكز الخاصة المتعددة في الدماغ، وله بذلك أن يوفر العدد الكبير من المعلومات التي ترد في التجربة الحاملة، أو التي تظهر كائنفعالات تصاحب الأحلام.

٥ - النظرية التي ترى بأن الأحلام هي نتيجة لعملية نشطة من التركيب للمعلومات التي أمكن الحصول عليها نتيجة التنشيط اعصبي لمراكز الدماغ المختلفة، وطبقاً هذه النظرية فإن الأحلام لا تأتي من مصدر مستقل سواء من داخل الإنسان أو خارجه، وإنما هي مستمدة من العناصر والمعلومات المتوفرة في الجسم والدماغ أثناء حدوث عمليات التنشيط العصبية، ولهذا فإن لأحلام ما هي إلا حصيلة فعاليات بايولوجية متعددة الأطراف، وتحدث نتيجة إثارات من داخل الدماغ نفسه.

إن هذه النظريات والبيّنات البايولوجية التي بيّنت عليها لها أن تسند الاعتقاد بأن الأحلام هي جزء من عملية بايولوجية أوسع، وبأن بعض نشاطات هذه العملية البايولوجية تبدأ في الدماغ قبل بداية الحلم، غير أنها ما زالت عاجزة عن تفسير الغرض من حالة الأحلام، كما أنها ما زالت عاجزة عن تفسير الصورة أو الصور التي تأتي عليها الأحلام من غموض وسرعة في التغيير، ونكثيف ورمزية، إلى غير ذلك من الخصائص التي يتصف بها الأحلام عامة، غير أن هنالك بعض المحاولات لجلاء جميع هذه النواحي على أسس بايولوجية، وفيما يلي بعض الفرضيات البايولوجية الواردة في تفسير بعض مظاهر الأحلام.

غموض الأحلام

تظهر الأحلام في معظم الحالات على أشكال وصور غامضة غير مألوقة ومبهمة وعشوائية مما يصعب مطابقتها مع التجارب والصور المألوفة أثناء حياة اليقظة، وتفسر النظريات البايولوجية هذه الخصائص للأحلام بأنها نتيجة حتمية للتنشيطات العصبية المختلفة والمتعددة والتي تحدث في آن واحد وما ينجم عن

ذلك من تأليف وتركيب وتجميع للمعلومات المثارة بسبب هذا التنشيط، ومع أن مثل هذه العملية التنشيطية تحدث أثناء اليقظة أيضاً، إلا أن الفرد خلال اليقظة يحتفظ بالسيطرة على محتوى وعيه وذلك بالتأكيد على بعض ما يلاحظه ويأهمل الباقي مما يقع تحت أحاسيسه، وهذه العملية من الانتقاء والحذف لا تحدث أثناء الحلم بسبب فقدانه للسيطرة على ما يعرض في حلمه. ولهذا تأتي بعض وقائع الحلم ممثلة لأكثر من تجربة وبأبعاد زمنية مختلفة وبوقائع مختلفة، مما يدل على أن أكثر من دورة من التنشيط والإثارة تحدث في آن واحد وتتلاقى وتصب في معين واحد، ولها بذلك أن تأتي غامضة ومبهمة وبدون معنى، ثم إن الحلم أثناء الحلم لا يستطيع المقارنة بين تجربته الحاملة وبين تجاربه السابقة أثناء اليقظة وذلك بسبب عجزه عن إدراك الأبعاد الزمنية لذاكرته أثناء الحلم.

تعبير صور الحلم:

تتغير الصور الواردة في الأحلام بسرعة عظيمة، مما له أن يبرز عدة تجارب حسية في فترة قصيرة من الزمن، وتفسر النظريات البيولوجية هذه الظاهرة بأنها نتيجة حدوث تنشيط عصبي في مراكز متعددة من الدماغ في وقت واحد، ويتولى سريع مما يوفر عدداً كبيراً من المعلومات في وقت قصير، ولهذا السبب فإن صور الأحلام تتغير بصورة سريعة ومفاجئة وبدون روابط بينها وبين الصور السابقة أو اللاحقة من حيث الزمان أو المكان أو الوقائع، غير أن بعض تجارب الأحلام تبدو متسلسلة ومتواصلة من حيث الزمن والمحتوى، ويمكن تفسير ذلك بايولوجياً بأنه ناجم عن إثارة مركزة على مجموعة معينة من الخلايا العصبية دون غيرها، مما يبرز محتوى هذه الخلايا من التجارب العقلية والحسية التي خزنت فيها، ولعل تجارب بنفليد التي أشرنا إليها والتي استطاع فيها التنشيط الكهربائي لمناطق محدودة من الدماغ كهربائياً واستطاع نتيجة ذلك من استعادة الفرد لتجارب وذاكرات وأحاسيس منسية، ما يسند هذا التفسير البيولوجي.

وضوح الأحلام وزخها وغزارتها:

تظهر الأحلام أحياناً وهي شديدة الوضوح وغزيرة المحتوى وطويلة الزمن، كما تظهر أحياناً على عكس ذلك قليلة الوضوح شحيحة المحتوى قصيرة الزمن، وبخاصة في الفترة الأولى من الأحلام، وقد فسرت هذه الظاهرة بايولوجياً عن طريق ربطها بالتوازن الكيماوي بين المواد الكيماوية التي تقوم بفعل الإرسال العصبي بين خلايا الدماغ، وتفيد الأبحاث بأن هنالك مادتان كيماويتان تقومان بالارسال العصبي لهما دور في عملية النوم الحالم، فالمادة الأولى، نورادرلين، هي مادة ضرورية للنقل العصبي عبر أنها تستهلك أثناء النشاط العصبي الذي يحدث في الدماغ خلال ساعات اليقظة، وفي بداية الحلم يبدأ التعويض عن هذه المادة تدريجياً، وقد تبين من الاختبارات المختلفة بأن طول أو قصر زمن الحلم يعتمد على المقادير المتوفرة في الدماغ من مادة النورادرلين، فكلما كانت قليلة في بداية الحلم كلما حاء الحلم طويلاً في زمنه لتمكين الدماغ من استرداد هذه المادة إلى مستواها الاعتيادي، ووجد أيضاً بأن توفر هذه المادة بمقادير وفيرة في الدماغ فإنه يؤدي إلى حدوث أحلام تتصف بدرجة عالية من الانتبه والواقعية والتوجه نحو الذات والشعور بها، وعكس ذلك عندما يكون مستوى هذه المادة في الدماغ منخفضاً. والمادة الثانية التي يفترض بأنها تحكم في درجة وضوح الأحلام وزمنها وغزارتها هي مادة الدوبامين المرسلة، فهذه المادة قد تزداد أثناء الفترة الحالة، وهنالك بعض البيّنات التي تفيد بأن هذه لزيادة ترتبط بوضوح في الأحلام. وما يحدث في الأحلام من زيادة في مادة الدوبامين ونقص في مادة النورادرلين يلاحظ حدوثه في المرضى بمرض الشيزوفرينيا أثناء اليقظة مما يدل على توفر الاختلال في الميزان الكيماوي لهذه المواد في دماغ المريض، وما كانت تجارب الأحلام تبدو في معظم الحالات غير معقولة وغير واقعية، فالحا ما تكون شها بمحتوى الفكر الشيزوفريني وتصوراتها، وهذا التشابه بينها له أن يوحي بأن الإحساس الكيماوي واحد بين الحالتين: الحلم والشيزوفرينيا، وهو ما يسند نظرية الأساس البايولوجي للأحلام.

الصور الخيالية في الأحلام:

تأتي الأحلام أحياناً وهي زاخرة بصورة خيالية لا وجود لها ولا أساس لها في تجربة الشخص الحالم، ولهذا يبدو من الصعب تفسير هذه الظاهرة على أساس بايولوجي ما دامت خلايا الدماغ لا تحتفظ بصورة حسية تشبه ما يعرض في الأحلام من خيالات، وبالرغم من هذه الصعوبة، إلا أن بعض الباحثين تقدموا بنظريات عديدة لتفسير هذه الظاهرة، ومن هذه:

أولاً: إن الصور الخيالية التي تظهر في الأحلام هي أشكال من التفكير الأولي، أو ما يسمى بالعمليات الأولية من التفكير، وهذه العمليات هي النوع السائد في تفكير الأطفال، ولما كانت هذه الأنماط من التفكير لا تمنحي وإما تظل قائمة في الذاكرة، فإنه يظل بالإمكان تنشيطها أثناء الفترة الحاملة إما بصورة تلقائية من داخل الخلايا أو من حلقات الاتصال أو نتيجة للتنشيط العصبي الحادث أثناء الفترة الحاملة. أما لماذا تأتي صور الأحلام في معظمها على هذه الصورة من التفكير الأولي والذي يسود حياة الطفل حتى بعد تجاوز الفرد اس الطفولي، فما ذلك إلا لأن المراكز التي تخزن فيها ذاكرة هذه الأفكار هي إما الأكثر تعرضاً للتنشيط أثناء النوم الحالم، أو لأنها الأكثر استجابة لعملية التنشيط.

ثانياً: فسر البعض خيالية الأحلام على أساس من الاختصاص البايولوجي الوظيفي لنصفي الدماغ، وطبقاً لهذه النظرية فإن النصف الأيسر من الدماغ هو النصف المسيطر من الدماغ وبخاصة أثناء اليقظة، وهو يعنى بالعمليات العقلية الكلامية والمنطقية والفكرية، بينما النصف الأيمن من الدماغ، فإنه الأقل سيطرة أثناء اليقظة، غير أنه يصبح أكثر سيطرة أثناء النوم وبخاصة أثناء النصف الأول من النوم، ويختص النصف الأيمن من الدماغ بالعمليات العقلية غير الكلامية وغير الفكرية كالخيال. ولهذا الواقع البايولوجي لنصفي الدماغ أن يفسر غلبة العقلانية والواقعية والإدراك أثناء اليقظة، وغلبة الخيالات والتصورات غير العقلانية، وغير الواقعية أو المنطقية والتي يصعب إدراكها وفهمها أثناء النوم الحالم. أما لماذا ينشط الجزء الأيسر من الدماغ ويسيطر أثناء اليقظة والجزء الأيمن

من الدماغ أثناء النوم الحالم؟! فإن تفسير ذلك يعود إلى الحاجة لوظيفة الجزئي كل في زمنه، الأيسر خلال ليقظة، والأيمن خلال النوم.

غلبة الصور البصرية في الأحلام:

الأحلام في معظمها حسنة لا فكرية، والصور الحسية البصرية هي أكثر أنواع الأحاسيس ظهوراً في الأحلام. وعمة لصور الحسية البصرية في الأحلام يعكس غلبتها أثناء اليقظة. وهذه الغلبة تجعل من الأحاسيس البصرية أكثر الأحاسيس توطناً في الذاكرة، كما تجعلها أكثر عرضة للإثارة بفعل التنشيطات العصبية المخلفة أثناء فترات الأحلام. وهنالك الكثير من البيانات الفسيولوجية التي تفيد بأن المركز الحسية البصرية في الدماغ تنشط بصورة خاصة أثناء فترات لنوم الحالم، وبأن هذا النشاط لهذه المراكز يتزامن ويتناسب مع لتحربة البصرية التي تحدث أثناء حلم، وبخاصة من حيث الوضوح. ولما كان التنشيط للمراكز البصرية العصبية يبدأ أولاً من مراكز أدنى في الدماغ. والتي لا تحتفظ بالذاكرة البصرية، ومنها إلى المراكز العليا في الدماغ والتي تحتوي على الذاكرة البصرية. فإن الصور البصرية الماثلة في الحلم تعتمد في محتواها على الأجزاء العليا من الدماغ. بينما التنشيط الذي يثيرها يعتمد على الأجزاء الأدنى من لدماغ أما لماذا يأتي المحتوى الصوري البصري للأحلام على الشكل أو الأشكال التي تظهر في الحلم، فإن ذلك يعود إلى فعل عمليين: الأول هو المخزون المتوفر من التجارب الحسية البصرية في الدماغ، والعامل الثاني هو أخلايا أو أحزائها والتي يحسن ذاكرة هذه التجارب والتي تثار دون غيرها، أو قبل أو بعد غيرها، بفعل عملية التنشيط العصبي.

الانفعالات العاطفية في الأحلام:

تصاحب الانفعالات العاطفية بعض الأحلام، ومن هذه الانفعالات: المدة والأسى والغضب والقلق بأنواعه المختلفة من خوف ورعب، وبالرغم من تعدد الأحلام وأشكالها وعزارة محتواها، إلا أن الانفعالات العاطفية الشعورية المصاحبة للأحلام قليلة، وهي أقل مما هو متوقع. فهي تظهر فقط في حدود

١/٢ ١٢ بالمئة من الأحلام، ومع أن بالإمكان الافتراض بأن الانفعالات العاطفية في الأحلام تأتي كجزء من عملية التنشيط العصبي الواسعة، والتي تشمل المراكز العصبية أثناء فترات النوم الحالم، إلا أنه لا يمكن حتى الآن نفي أن تكون هذه الانفعالات أو بعضها ناجمة عن محتوى احلم أما أثناء حدوث الحلم، أو حال استفاقة النائم من حلمه، وسيظل تقرير هذه الناحية العاطفية من الأحلام موقوفاً إلى أن يستطيع العم تحديد الحقائق الأساسية المتعلقة بالسلوك العاطفي سواء في اليقظة أو في النوم.

اللغة الرمزية للحلم:

إذا سلّمنا بأن لغة الحلم هي في معظمها لغة رمزية، وبأن ما يظهر في الأحلام إنما يرمز في واقعه إلى شيء آخر لا نفهمه ولا نعلم بوجوده، فسيكون من المتعذر تفسير هذه الظاهرة بايولوجياً، ذلك لأن العمليات البيولوجية من طبيعتها هي عمليات مباشرة وصريحة ولا تحتاج إلى الأسلوب الرمزي للتعبير عن أغراضها، وعلى افتراض وجود مثل هذا التعبير الرمزي في الأحلام، فإن المنظور البيولوجي يفسرها على أساس أن اللغة التعبيرية للحلم هي في معظمها لغة صورية بصرية وإن كانت في بعض الأحيان تشتمل على اللغة الكلامية، ولكن هذا قليلاً ما يحدث في محتوى الأحلام، ويعتّل هذا النقص في استعمال لغة الكلام بأن الحلم لا يحتوي عادة على مواضيع تتطلب التفكير الدقيق، فمثل هذه العملية الدقيقة من التفكير تتطلب أداة اللغة للقيام بها والتعبير عنها، أما الحلم فهو عملية فكرية أدنى مرتبة، والتعبير عنه لذلك يخدم بصورة أفضل إذا ما جاء على صورة رمزية بصرية، ولعلنا لهذا السبب لا نجد في الأحلام ما يستدعي إجراء عملية تفسيرية من النوع الذي يتطلبه التفكير الدقيق. وهناك تفسير بايولوجي آخر لما يبدو وكأنه لغة رمزية للأحلام لا يستطيع الحالم فك رموزها، وطبقاً هذا التفسير فإن الحالم عند يقظته لا يستطيع فهم لغة حلمه لأنها أنماط فكرية لا يستطيع تمثيلها في وعي اليقظة، وليس بسبب حدوث تحويل فيها للتنمويه على الرقيب كما تفترض ذلك النظرية التحليلية الفرويدية. وهناك تفسير بايولوجي آخر لما يبدو بأنه لغة رمزية للحلم، وهو ما أشرنا إليه أنفاً من

الافتراض بأن الأحلام في معظمها هي من صنع النصف الأيمن من الدماغ. وتأتي على شكل تصوّر خيالي وغير كلامي، ولفهمها فلا بدّ من ترجمتها إلى لغة كلامية عن طريق النصف الأيسر من الدماغ، وهكذا فإن ما يبدو لنا رمزاً في الحلم قد لا يكون في الواقع إلّا عدم مقدرتنا على فهمه لأنّه يعود إلى تجربة من طبيعتها أن لا نفهم بلغتنا الفكرية التعبيرية.

إن هذه البيانات وغيرها مما توفر من نتائج البحوث الاختبارية والمختبرية، لها أن تسد وجهة النظر التي ترى في الأحلام ظاهرة ذات أساس بايولوجي. ومع أن البيانات المتوفرة حتى الآن لا تستطيع إعطاء تفسير كامل أو قاطع حول الكثير من القضايا المتعلقة بالأحلام، وأهمها لماذا نحلم؟ فإن هذه البيانات قد تركت علم النفس متخلفاً في أمر إعطاء تفسيرات مقنعة في المجال النفسي عن نفسانية الأحلام، ومعظم هذه التفسيرات ما زالت تستند على معومات مجادل فيها من مصادر سريرية تحليلية، ومن روايات متناقضة ومن معلومات أنثروبولوجية، ولا بدّ لذلك من بذل جهد مماثل للبحث البايولوجي في المجال النفسي لتقرير وإيضاح دور النواحي السايكولوجية في الأحلام...

الفصل التاسع

الدماغ والأحلام

- ★ الدماغ الأيمن والدماغ الأيسر .
- ★ وظائف نصفي الدماغ .
- ★ نصفي لدماغ والأحلام .

الدماغ والأحلام

إعتماد الأحلام على الدماغ هو أمر لا يمكن الجدل فيه، ذلك لأن الأحلام لا يمكن أن تحدث بدون دماغ، أو في حالة عطل جذري فيه، أو في حالة فقدان الوعي، وغيرها من الحالات التي تبطل الوظائف الطبيعية للدماغ غير أن الصعوبة الكبرى هي في تعيين المراكز أو المناطق التي تختص بعملية الأحلام، وتتوفر الآن بعض المعلومات المستمدة من التجارب والإختبارات على الدماغ وتأثيرها على ظاهرة الحلم، والتي تعيد بأن مناطق معينة في الدماغ تقوم بعمليات عصبية أثناء حدوث الأحلام، غير أن هذه الفعاليات تصاحب عدة عمليات مستقلة ومتزامنة تحدث أثناء فترات معينة أثناء النوم الحالم، ولما كانت الأحلام هي إحدى هذه العمليات، وما كان من المتعذر حتى الآن فصل الأحلام زمنياً عن هذه العمليات، فإن من غير المؤكد حتى الآن بأن الأحلام تحدث بالضرورة نتيجة نشاط هذه المناطق الدماغية، ولهذا فإن باب البحث عن المناطق المرتبطة بالأحلام ما زال مفتوحاً، وقد يستين بالنهاية بأنه أوسع بكثير مما كان يظن، وبأن الدماغ ربما بكامله يشاطر في صنع الأحلام، وبدرجة أو أخرى من

درجات المشاطرة، وهو إفتراض له ما يبرره بالنظر إلى أن تجربة الأحلام تشمل من العناصر ما هو أوسع بكثير وأكثر تعقيداً مما يتوفر من هذه العناصر في حالات وعي اليقظة.

إن الأدلة الموفرة حتى الآن تفيد بأن المبتدي العصبي لفترات النوم الحاملة بما فيها أحلام هذه الفترات يقع في مجموعة من الخلايا (الجبارة) بالقرب من منطقة تسمى لوكس كوريولوكس في علاف البونص (Pons) في ساق الدماغ. وبأن المواد المرسله الكيمياوية أستيل كولين ونورادنلين تقومان بعمليات النقل العصبي من هذه الخلايا إلى غيرها. أما المبتدي العصبي لفترات النوم غير الحاملة بما يمكن أن يقع فيها من أحلام، فإنه يقع في نواة من اخلايا العصبية تسمى نواة راي Raphe Nucleus والتي تقع في المنطقة المسماة بالمنطقة قل البصرية Preoptic، وذلك في الجزء الباطني الأمامي من الدماغ. أما المواد الكيمياوية المرسله لنشاط هذه المنطقة، فهي مادة السيروتونين على ما يظن. هذا، وكما بينا سابقاً، فإن من غير المقرر حتى الآن فيما إذا كانت هذه الفعاليات العصبية والكيمياوية سواء خلال فترات النوم الحالم أو غير الحالم قد هيئت لخدمة أهداف ظاهرة الأحلام، أو أنها هيئت لخدمة أهداف أخرى أكثر أهمية من ذلك، وبأن ما يحدث من أحلام ما هو إلا مجرد حصيلة عبثية لا بد منها في غيرة نشاطات أكثر أهمية وخطورة، وقد يجد الباحث بأن وقوع الأحلام في أزمان دورية، منتظمة وبصرف النظر عن محتواها وطبيعتها ومعناها والحاجة إليها، ما له أن يدل على أن الأحلام قد لا تتعدى كونها مصاحب عرضي لنشاطات بايولوجية ضرورية تنطلقها حياة الإنسان.

الدماغ الأيمن والدماغ الأيسر :

من الإتجاهات التي أخذت تستدعي إنتباه الباحثين عن بايولوجية الأحلام، هو البحث في وظائف نصفي الدماغ الأيسر والأيمن، وهنالك إعتقاد متنامي في أوساط الباحثين في بايولوجية الأحلام بأن النصف الأيمن في الدماغ يختص بأحلام فترات النوم الحالم، بينما النصف الأيسر من الدماغ فإنه يختص بأحلام فترات النوم غير الحالم، وبالنظر لطرافة هذا الموضوع من ناحية، ولتعقيده من

باحية أخرى، فإننا نوجز فيما يلي بعض الآراء والحقائق الواردة حول هذا الموضوع.

يتكوّن الدماغ (باستثناء منتصف الدماغ وساقه والمخيخ) من نصفي كرة من الأنسجة العصبية، النصف الأيمن، والنصف الأيسر، ويفص بينهما جدار عصبي يطلق عليه اسم (كوربوس كولوسوم Corpus Callosum). ويتكوّن هذا الجدار من الخيوط العصبية التي تصل بين نصفي الدماغ الأيمن والأيسر، وهذا ومن غير المؤكد حتى الآن ما هو الدور الكامل الذي يقوم به هذا الجدار الفاصل بين نصفي الدماغ، ومن الآراء الواردة هو أن الجدار محدد معبر للحزم العصبية التي تصل بين شطري الدماغ، والتي تزود كل نصف من الدماغ بالمعلومات الحسية المتوفرة في النصف الآخر ورأي آخر يفيد بأن الجدار يقوم بنقل معلومات مصنّفة وأكثر تعقيداً من مجرد المعلومات الحسية والتي تنبئ كل نصف من الدماغ بما يحدث أو يتوفر من حوادث في النصف الآخر، وهذا فإن للنصف الواحد من الدماغ أن يحدث سيطرة على النصف الآخر. ومن الآراء الأخرى هو أن هذا الجدار يقوم بوظيفة إقامة لتزامن بين وظائف كل من نصفي الدماغ، كما يقوم بمنع التكرار و(اللجاجة) والمنافسة في الجهد بينهما ومن الآراء ما يذهب إلى أبعد من ذلك وإلى الاعتقاد بأن هذا الجدار الفاصل هو بمثابة دماغ ثالث، وبأن له من الوظائف ما ليس لأي من الدماغين الآخرين الأيمن والأيسر. هذا وما زال البحث في وظيفة هذا الجدار جارياً. ومن مجالات هذا البحث ملاحظة ما يحدث من نتائج بسبب إتلاف هذا الجدار جراحياً، وملاحظة انعدام هذا الجدار بسبب علة ولادية وراثية، أو بسبب الآفات التي تتلف هذا الجدار.

إن نصفي الدماغ يتماثلان تماماً من حيث الشكل والحجم، والواحد منهما هو بمثابة صورة المرآة للآخر، غير أن هنالك بيانات عديدة تثبت بأن هناك اختلافات وظيفية بين نصفي الدماغ، وقدأكد ذلك بنتيجة الدراسات على الأشخاص الطبيعيين وعلى المرضى المصابين بآفات دماغية. سواء أكانت هذه الدراسات سريرية أو إختبارية أو جراحية، كإزالة نصف أو آخر من نصفي

ينظر إلى النصف الأيسر من الدماغ بأنه النصف المهيمن. وإلى لنصف الأيمن من الدماغ بأنه المهيمن عليه، أو الثانوي من نصفي الدماغ. ومردّ هذا الاعتقاد هي الملاحظة المتكررة والتي كان مارك داكس (١٨٣٦) أول من قام بها، من أن اضطراب انطق في المريض ينجم عن تلف أو جلطة في النصف الأيسر من الدماغ. وقد لاحظ ذلك في أربعين حالة من حالات اضطراب لنطق، بينما لم يلاحظ حالة واحدة من اضطراب النطق في أولئك الذين أصيبوا بتلف أو جلطة في النصف الأيمن من الدماغ فقط. ومن هذه البداية توالى الملاحظات والأبحاث والتي أفادت بأن النصف الأيسر من الدماغ هو النصف المختص بعمليات النطق في معظم الناس، وبأنه يختص أيضاً بعمليات المهارة اليدوية، ذلك أنه يسيطر على عمليات النصف الأيمن من الجسم، بما في ذلك حركة اليد اليمنى والقدم الأيمن. وما يتوفر من بيانات حتى الآن يشير إلى أن النصف الأيسر من الدماغ هو النصف المسيطر في ٩٥ في أولئك الذين يستعملون يدهم اليمنى. ولما كان ٩٠ في المئة من الناس في جميع الأعمار والمجتمعات والعصور يستعملون أيديهم اليمنى بصورة غالبية (في الكتابة ولعمل والإشارة). وبالنظر للرباط بين النصف الأيسر من الدماغ وبين التعبير اللغوي، فإن هذا النصف قد اعتبر، وما زال معتبراً بأنه النصف المسيطر من الدماغ، وقد لا يكون هنالك مجال للجدل في هذا الاستنتاج، غير أن التأكيد عليه قد أدى إلى إهمال النصف الأيمن من الدماغ وإلى الطرإ إليه ككيان عصبي ثانوي، وكان من نتيجة ذلك أن تأخر البحث كثيراً في موضوع وظائف النصف الأيمن، ولعلّ مما ساهم في هذا التأخير هو الملاحظة بأن إصابة هذا النصف بالضرر لا يحدث من الأعراض ما تحدّثه إصابة النصف الأيسر، ومن أن النصف (الأيمن) يتحمّل من الأذى وبدون أعراض محددة، أكثر مما يستطيع النصف الأيسر من تحمّله من مثل هذه الأعراض، كما أن الأعراض التي تحدث نتيجة إصابة النصف الأيمن لم يكن من اسهل تحليلها وتصنيفها طبقاً لما هو معروف من وظائف الدماغ.

لقد كان من نتائج التوجه إلى دراسة نصفي الدماغ بصورة متكافئة خاصة في السنوات الأخيرة، التوصل إلى ما يبين بأن النصف الأيمن من الدماغ كالنصف الأيسر من الدماغ، كلاهما يلعبان أدواراً مهمة في العمليات العقلية المعقدة، وإن كانا يختلفان في بعض النواحي في وظائفهما وفي تنظيمهما

وظائف نصفي الدماغ:

ما زال من الصعب تحديد وطبيعة كل من نصفي الدماغ بصورة دقيقة، فهما من ناحية يقومان ببعض الوظائف المتماثلة خاصة في النواحي الحسية والحركة. كما أن كل نصف من نصفي الدماغ يقوم بنزويد النصف الآخر بالمعلومات التي من شأنها أن تقلل من إمكانية التضارب والصراع بينهما، وما عدا هذا العمل المتماثل تقريباً لكل من النصفين. فإن لكل منهما وظائفه الخاصة التي يتميز بها عن الآخر. ويمكن تلخيص الفروق الوظيفية بين النصفين بأن النصف الأيسر (وهو النصف المسيطر في معظم الحالات) يعنى بصفة خاصة بكل ما يتعلق باللغة والكلام، بينما النصف الأيمن يعنى بالوظائف العقلية غير الكلامية كالحيال وإدراك الحيز أو المكان. وإنطلاقاً من هذه الفروق الواضحة فقد إتجه البحث إلى جلاء فروق أكثر دقة بين وظائف هذين النصفين. وقد أمكن القيام بمثل هذا البحث عن طريق القيام بإجراء جراحي لمصل حرم الخيوط العصبية التي تصل بين النصفين، وهكذا تم تحرير كل نصف من فعل الآخر وتأثيره عليه. وقد تبين من هذه الأبحاث بأن لكل نصف من الدماغ نشاطه العقلي المميز. ومن أهم الفروق التي أمكنت ملاحظتها بين وظائف وخصائص نصفي الدماغ هي التالية.

| النصف الأيمن للدماغ | النصف الأيسر للدماغ |
|-------------------------|---------------------|
| غير كلامي، بصري - مكاني | نطقي (لغوي) |
| متزامن، مكاني، تشبيهي | تسلسلي، زمني، رقمي |
| تكاملي (جستالي)، تركيبي | مطقي، تحليلي |
| إلهامي (فكر غربي) | عقلاني (فكر شرقي) |

وخلاصة هذه الفوارق هو أن الدماغ الأيسر يعنى بالعمليات العقلية التي تعتمد على اللغة كواسطة للتفكير والتعبير، ولتناول التغيرات الزمنية السريعة، وتحليل الإشارات طبقاً لخصائصها ونفاصلها، وهذا النصف يعمل كجهاز كمبيوتر تحليلي. أما الدماغ الأيمن فهو يعنى بالعمليات العقلية غير الكلامية كالأحاسيس والخيال، وبالعلاقات المتزامنة بين الأشياء، وبأخصائص الكلية للنماذج، وهو يعمل مما يشبه الكمبيوتر التشبيهي.

نصفا الدماغ والأحلام:

لقد وجد الباحثون شبيهاً بين طبيعة العمليات العقلية التي يقوم بها النصف الأيمن من الدماغ وبين طبيعة العمليات العقلية التي تحدث في تجارب الأحلام، ذلك أن معظم الأحلام غير لغوية، وإنما بصرية - مكانية، كما أنها إلهامية وغير عقلانية أو منطقية. وهي الخصائص الوظيفية للجزء الأيمن من الدماغ، وقد دفع هذا التشابه إلى الاعتقاد بأن الأحلام هي في معظمها من صنع النصف الأيمن من الدماغ. أما لماذا لا يصنع هذا النصف أحلامه طوال زمن اليقظة والنوم؟ فإن ذلك يفسر على أن النصف الأيسر من الدماغ هو النصف المسيطر أثناء اليقظة، مما يطغى على النزعة الحاملة للنصف الأيمن أثناء اليقظة، أما أثناء النوم فإن النصف الأيسر من الدماغ يكون في حالة إستراحة في النصف الأول من النوم، وذلك من عناء جهد ساعات ليقظة، وهي إستراحة تمكنه من إستعادة نشاطه وإعادة برمجته، وخلال هذه الفترة يتزايد نشاط النصف الأيمن من الدماغ، أو على الأصح فإن إرتقاء سيطرة النصف الأيسر يمكن هذا النصف الأيمن من إظهار نشاطه بدون معارضة قوية من النصف الأيسر، ولهذا تحدث الأحلام خلال هذه الفترة (الإستجمامية) للنصف الأيسر، وبإستعادة هذا النصف لفعاليته ونشاطه تدريجياً، فإن النشاط العقلائي يزايد خلال النصف الثاني من النوم، ويتزايد معه ظهور المحتوى العقلائي في الأحلام.

إن إكتشاف فترات النوم الحاملة وفترات النوم غير الحاملة وملاحظة طبيعة الأحلام التي تحدث في كل من هذه الفترات قد أظهر وجود إختلافات

جوهريّة بين أحلام النوم الحالم وأحلام النوم غير الحالم، وقد إستنتج من ذلك بأن المناطق الدماغية التي تساهم في صنع الأحلام أثناء النوم الحالم هي غير تلك التي تساهم في صنع أحلام النوم غير الحالم. وافترض لذلك بأن النصف الأيمن من الدماغ هو النصف الفعال في صنع أحلام فترات النوم الحالم، وهي الأحلام المألوفة والغالبة في اوقوع، بينما النصف الأيسر من الدماغ، فإنه النصف الفعال في صنع أحلام فترات النوم غير الحالم، وهي الأحلام التي تتكون في معظمها من فعاليات عقلية وغير حسية أو مكانية، وقد تأيد هذا الإفتراض من دراسة الحركة الدماغية أثناء النوم ومقارنتها في جانبي الدماغ، إذا وجد بأن هنالك نشاطاً أعظم في الفعالية الكهربية للنصف الأيمن من الدماغ أثناء فترات النوم الحالم، كما وجد نشاط أعظم في الفعالية الكهربية للنصف الأيسر من الدماغ أثناء فترات النوم غير الحالم. ومن البينات الأخرى التي تؤيد هذا الإستنتاج، هو ما لوحظ بأن وجود عطب أو آفة دماغية في الدماغ الأيمن وخاصة في اجزاء الخلفي من هذا النصف فإنه يؤدي إلى إنعدام المقدرة على التخيل وعلى التذكر للأحلام. وهكذا فإن معظم البينات تشير إلى أن النصف الأيمن من دماغنا هو النصف الحالم. بينما النصف الأيسر هو لنصف العقلاني والواقعي.

لقد إمدت حدود البحث في العلاقة بين نصفي الدماغ وبين حياتنا العقلية إلى البحث في مواضيع أخرى، ومن الفرضيات التي يحاول الباحثون البرهنة عليها هي.

أولاً: إن الفرد الإنطوائي والتأملي يمثل غلبة النصف الأيمن من الدماغ.

ثانياً: إن امريض الشيزوفريني، والذي يتشابه بفكره مع المحتوى العقلي للأحلام، يمثل أيضاً غلبة النصف الأيمن من الدماغ.

ثالثاً: إن أحلام اليقظة تمثل إما فترات من غلبة النصف الأيمن من الدماغ أو من إسترخاء سيطرة النصف الأيسر (وهو النصف المسيطر عادة) من الدماغ.

رابعاً: الفرضية بأن النصف الأيسر من الدماغ يعنى بالوعي والواقع، بينما النصف الأيمن يعنى بالمحتوى اللاواعي من حياتنا العقلية، ومرد هذا الإفتراض

هو ملاحظة الشبه بين وظيفه الدماغ الأيمن وبين العمليات العقلية التي تكبت، والتي هي غير واعية والتي لا تستطيع بصورة مباشرة من السيطرة على السلوك.

خامساً: هنالك الفرضية بأن النصف الأيمن من الدماغ هو الذي يقوم بعملية ترجمة المحتوى العقلي من فعالية عقلية إلى فعالية حسية وخيلية كذلك التي تظهر في محتوى الأحلام.

إن البرهنة على جميع هذه الفرضيات ما زال يقصر عن حكم المؤكد، غير أن ما يتوفر من بيانات لا يمكن إهماله، وهذه البيانات تشير إلى أن الفعاليات العقلية التي تتكون أثناء النوم الحالم والتي تظهر في هذه الفترات من النوم على شكل أحلام، فإنها تشبه إلى حد كبير الفعاليات العقلية التي تحدث أثناء اليقظة وعندما يكون الفرد تحت سيطرة الجزء الأيمن من الدماغ (أحلام اليقظة). أما الفعاليات العقلية التي تحدث أثناء النوم غير الحالم، فإنها تحمل سمات العمليات العقلية في حالة اليقظة، وإن كان من الصعب تذكرها، غير أن الجمع بين الحالتين قد يحدث في الأدوار الأخيرة من النوم، ففي هذه الأدوار، فإن النصف الأيسر من الدماغ يبدأ بإظهار نشاط متزايد بعدما حلّ به من إسترخاء في النصف الأول من النوم، ونتيجة ذلك، فإن الأحلام في النصف الثاني من النوم تجمع بين خصائص المرونة والإلهام والخلاقية التي يوفرها النصف الأيمن من الدماغ، وبين الخصائص الموضوعية التي يوفرها التأثير المتزايد للدماغ الأيسر في هذه الأدوار، ولهذا فإن الأحلام في هذه الأدوار الأخيرة من النوم تأتي على صور أكثر دلالة ومعنى من الأحلام في فترات سابقة من النوم، ولعلّ هذه الخصائص التي تنصف بها الأحلام في الجزء الأخير من النوم تمثل إتجاه الفرد نحو الإستيقاظ، وهو الإتجاه الذي يرتبط بتزايد في نشاط النصف الأيسر من الدماغ، وبتناقص سبي في نشاط النصف الأيمن خلال هذه الفترة...

الفصل الماشر

المنظور البايولوجي النفسي

المنظور البايولوجي النفسي

منذ أن افترض فرويد الأساس النفسي لتكوين الأحلام وتفسير معانيها وأعراضها، والجدل قائم حول نظرياته النفسية، ومعظم هذا الجدل يجري بين أتباعه وغيرهم ممن يؤمنون مثله بأن الأحلام هي حالة نفسية ولا بد من فهمها على هذا الأساس. ومع أن فرويد قد اتجه منذ البداية لإعطاء نظرياته النفسية عامة وفي الأحلام خاصة، أساساً بايولوجياً، كما يتضح ذلك من نظرياته الغريزية، والبنائية والطوبوغرافية للعقل. إلا أنه لم يوفق إلى التوصل إلى تحديد هذا الأساس البايولوجي وبالصورة التي تسمح بدمج مع الأساس النفسي في كيان واحد متكامل. وبظهور الحقائق العلمية الحديثة حول النوم والأحلام، فقد اتخذ الجدل منحى جديداً، واتجه نحو إقامة اتفاضل بين النظريات النفسية والنظريات البايولوجية في فهم ظاهرة الأحلام. وهو واقع مماثل لما حدث في موضوع الأمراض النفسية والعقلية والتي تتوفر فيها النظريات المتعارضة من الجانبين النفسي والبايولوجي، ولم يكن هنالك بدءاً من قيام محاولات وإجتهادات لسطر إلى جانبين النفسي والبايولوجي لا كعاملين متعارضين يفني الواحد منهما

الآخر، وإما كعاملين متفاعلين ومتكاملين في بنية واحدة. وكأنهما وجهان لمصكوكة واحدة. وقد أحرزت وجهة النظر هذه تأييداً ونجاحاً في تفسير الكثير من الظواهر المرضية والسلوكية، غير أنها لسبب ما قد أبصأت في تناول الأحلام كظاهرة بايولوجية نفسية. ولعلّ السبب في هذا الإبطاء يعود إلى أن أصحاب النظريات النفسية في الأحلام قد إكتفوا بقناعتهم حول نفسانية التجربة الحالة، وبذلك لم يتوفر لهم الإستعداد لقبول تفسيرات بايولوجية تسلمهم ملكية عالم الأحلام، كما أن البايولوجيين قد تمسكوا إلى الاكتشافات العلمية حول بايولوجية النوم الحالم وغير الحالم، واعتقدوا خطأ بأن الأبحاث القادمة ستضع الأحلام كلياً في النطاق البايولوجي، مما له أن ينفي أي أساس نفسي للأحلام.

لم يكن هنالك بد بعد توفر البيانات البايولوجية. من محاولة إقامة جسر يعبر ويربط بين وجهتي النظر النفسية والبايولوجية حول الأحلام، وقد جرت محاولات لتحقيق ذلك، غير أن الصعوبة التي ما زالت تحول دون إقامة مثل هذا الجسر بصورة ثابتة هي قلة البيانات السايكو - فيزيولوجية، والمتزامنة في آن واحد، أو بالأحرى صعوبة التحقق من وجودها، غير أنه قد أمكن في السنوات الأخيرة رصد إمكانية وجود هذه البيانات سواء بصورة تلقائية أو عن طريق التجربة، ومن ذلك محاولات التأثير على محتوى الأحلام عن طريق الإثارات الحسية الخارجية أثناء النوم، والتحكم بعاطفة الفرد قبل يومه مباشرة وملاحظة أثر ذلك في محتوى الأحلام، إضافة إلى محاولة الربط زمنياً بين حدوث ظواهر بايولوجية معينة أثناء فترة حلم وبين محتوى الحلم، وقد نجم عن هذه المحاولات توفر قدر من الترابط بين الظواهر البايولوجية أثناء الحلم أو قبله وبين محتوى الأحلام، وإلى حد يمكن فيه الإستدلال على حدوث الواحد من تفحص محتوى الآخر، بمعنى إمكانية معرفة محتوى حلم من ظهور بعض البيانات البايولوجية، وبالعكس معرفة البيانات البايولوجية من تفحص محتوى الحلم. غير أن درجة هذا الترابط ما زالت في حدود ضيقة، مما يقضي بضرورة توسيع مجال البحث المتزامن في جانبي الموضوع، النفسي والبايولوجي، وهو أمر لم يحدث بعد، ولا بد لتوفيره من تطوير طرق البحث في المجالين النفسي

والبايولوجي وفي النواحي التي ترتبطان فيها بالتجربة الحاملة، وهو التطوير الذي يجب أن يأخذ بعين الاعتبار العديد من المسائل ومنها :

١ - نوعية البيئة عن التجربة الحلمية .

٢ - توفر القدر الكافي من القياسات الفيزيولوجية والنفسية .

٣ - تقرير المروق الممكنة بين الأفراد .

٤ - توفر المعرفة عن أثر الحوادث السابقة للنوم أو أثنائه، مثل التجارب الفردية والشخصية والطعام وظروف النوم، على النشاط العصبي والفيزيولوجي أثناء فترة الحلم وعلى محتوى الحلم .

ويتضح من يتابع المسيرة العلمية نحو تحقيق هذه الأهداف، بأن هنالك شحة في المعلومات الجديدة في موضوع الأساس البايولوجي للأحلام، وبالتالي فإن البيانات التي يمكن أن تفيد في إقامة ربط أو موازنة بين الجانب النفسي والجانب الفيزيولوجي للأحلام ما زالت قليلة ولا تكفي لأكثر من وضع فرضيات حول الأساس البايولوجي النفسي للأحلام، ولهذا فقد يمر وقت طويل قبل أن نستطيع ترجمة النشاطات الفيزيولوجية الحادثة أثناء الحلم مثل الحركة الدماغية وحركة العينين السريعة، إلى المحتوى الفعلي للأحلام، ولو أمكن ذلك، لكانت النتيجة مساوية لتسجيل الأحلام. ولاستطاع الواحد منا أن يحتفظ بسجل كامل لمئة وخمسين ألف من الأحلام حلمها طوال حياته، والتي أشغل حوالي ٥ سنوات منها وهو يحلم.

تذكر الأحلام

- ★ كم نذكر أو ننسى من الأحلام؟
- ★ لماذا ننسى أحلامنا؟
- ★ الآراء الحديثة حول تذكر الأحلام ونسيانها.
- ★ الحوافر والنواهي للتذكر.
- ★ امروق الفردية لتذكر الأحلام
- ★ عوامل أخرى مقررة للتذكر والنسيان.
- ★ هل هناك من ضرورة لتذكر الأحلام؟!
- ★ نظريات حول تذكر الأحلام ونسيانها.

تذكر الأحلام

يحلم الواحد منا في كل مرة ينام فيها، ويتكرر حلمه بمعدل أربع مرات في كل ليلة، وقد يزيد على ذلك إذا ما نام لمدة أطول من المعتاد، ومثل هذا الحدوث للأحلام وتعددتها في كل ليلة يحدث لكل إنسان طوال حياته منذ الصغر وحتى نهاية العمر، وقد تأكد هذا الواقع نتيجة الدراسات الاختبارية والتي تم فيها إيقاظ مجاميع عديدة من الأفراد خلال فترات اسوم المساء بفترات اسوم الحالم، وقد أفاد هؤلاء بأنهم كانوا يحلمون عند إفاقتهم في ٩٣ في المئة من المرات، ومع أنهم في السبعة في المئة الباقية من الإفاقات لم يعيدوا بالحلم، إلا أن ذلك لا ينفي أنهم كانوا يحلمون، وكل ما في الأمر أن بعض الناس لا يذكرون أحلامهم عند الإفاقة منها، أو أنهم يذكرون بأنهم كانوا يحلمون غير أنهم لا يذكرون شيئاً من محتوى أحلامهم.

إن الكثيرين من الناس يتفنون بأنهم يحلمون، ومنهم من يشعر بأنه يحلم ولكنه لا يتذكر إلا القليل من مادة حلمه أو لا يتذكر منها شيئاً، ومن الناس من ينفي تماماً بأنه حلم ولو مرة واحدة في حياته. وقد أجرى الباحثون عدداً من

الدراسات لاستطلاع هذه الظاهرة، ومن هذه الدراسات، دراسة مقارنة بين عينة من الأفراد من الجنسين تحت ظروف مختبرية، وعينة أخرى للمقارنة تحت ظروف إعتيادية، وفي الحالتين حصل على الإفادة عن وقوع الأحلام عند الإفاقة الطبيعية من النوم في الصباح، وقد تبين من العينة الأولى بأن ٣٣ في المئة قد تذكروا بعض محتوى أحلامهم، و ٤٣ في المئة تذكروا بأنهم كانوا يحلمون ولكنهم لم يتذكروا أي محتوى، وأفاد الباقون وهم ٢٤ في المئة بأنه لم يحدث عندهم حلم أو شعور بالحلم، أما في العينة الأخرى، فقد أفاد ٥٨ في المئة من أفرادها بأنهم حلموا أو تذكروا محتوى أحلامهم، بينما أفاد ١٨ في المئة بأنهم شعروا بأنهم حلموا ولكنهم لم يتذكروا شيئاً من محتواها، وأفاد الباقون وهم ٢٤ في المئة بأنهم لم يحلموا ولم يشعروا بأنهم حلموا أبداً. ويتضح من هذه الدراسات بأن نسبة كبيرة من الناس تزيد على النصف لا تتذكر أحلامها، كما تفيد بأن هذه النسبة ترتفع في أولئك الذين تم دراستهم تحت ظروف إختبارية، وتعزى هذه الزيادة إلى أن وضع الفرد تحت مثل هذه الظروف له أن ينهي في بعض الناس عن مذكر أحلامهم. وحتى عن التذكر بأنهم كانوا يحلمون.

كم نتذكر أو ننسى من أحلامنا؟

إن أكثر من نصف الناس لا يتذكرون بأنهم يحلمون ولا يتذكرون شيئاً من أحلامهم، وحتى أولئك الذين يتذكرون تجربة الحلم أو محتواها، فإنهم لا يتذكرون إلا فقط تجربة الحلم الأخير والسابق ليقظتهم في الصباح، أما الأحلام السابقة للحلم الأخير فإنها تظل في طي النسيان لا يذكر الواحد منها شيئاً مهما بذل من المحاولات، وهكذا فإننا إذا ما اعتبرنا أحلام الليل كلها والليالي بمجموعها فإننا لا نتذكر أكثر من عشرة في المئة من مجموع هذه الأحلام، وتظل التسعون في المئة الأخرى في طي النسيان، وحتى العشرة في المئة التي نذكرها من أحلامنا والتي تعود إلى الفترة الحاملة السابقة مباشرة للإستيقاظ، فإننا لا نتذكر عادة الحلم بكامله، فقد نتذكر الجزء الأكبر منه، وقد نتذكر نتفاً منه، وقد تقتصر ذاكرتنا على المشهد الأخير أو المشاهد الأخيرة من الحلم، وقد نتأكد صورة بعض وقائع الحلم دون أخرى، وقد نضيف وبدون وعي منا، بعض

المحتوى للحلم مما ليس فيه، وقد نزّه من محتواه بدون علم. وعلى العموم فإننا إذا ما تذكرنا أحلامنا عند الإستيقاظ فإن ذلك التذكر لا يدوم طويلاً، فسرعان ما يتلاشى محتوى الحلم وكأنه الظلام أمام شعاع الصباح، غير أن بعض الأحلام تذكر أكثر من غيرها، وبعض الحالمين يذكرون أحلامهم لمدة أطول من غيرهم، وهنالك من يذكر محتوى بعض أحلامه لسنوات طويلة وتضل هذه المحتويات منطبعة في محيلة المتذكر لها وكأنها تحدث له الآن

لماذا ننسى أحلامنا؟

لقد استرعت ظاهرة نسيان الأحلام اهتمام الكثيرين في هذا العصر، ومن هؤلاء فرويد، والذي لاحظ بأن من الناس من يذكرون أحلامهم بدقة وتفصيل ويحتفظون بها على حالها ولمدة سنوات طويلة، ومنهم من تتلاشى أحلامهم ولا يستطيعون بذلك تذكر شيء من محتواها أو بأنهم حلموا بشيء ما وقد رأى فرويد في ظاهرة تذكر الأحلام ونسيانها مسألة معقدة، وبأنه يصعب تفسيره وقد أورد فرويد في كتابه (تفسير الأحلام) آراء عدد من الباحثين في موضوع الأحلام، ومن هؤلاء، (ستروميل) الذي ردّ ظاهرة النسيان لفعل عدة عوامل. ومن أهم هذه العوامل:

١ - جميع العوامل التي لها أن تحدث النسيان للحوادث والتجارب أثناء اليقظة لها أن تحدث نسيان الأحلام عند الإستيقاظ من النوم إما بصورة كاملة أو جزئية، ومن هذه العوامل المهينة للنسيان في نظره: أن تكون صور ووقائع الحلم صفيقة وسطحية أو أن تكون خالية مما يثير العاطفة، وبذلك لا تترك انطباعاتاً في الذاكرة.

٢ - سهولة نسيان تحارب الحلم التي حدثت مرة واحدة فقط، بينما تذكر الأحلام التي تتكرر أكثر من مرة واحدة.

٣ - لتذكر الأحلام وما فيها من صور وأفكار فإنه يقتضي لها أن لا تظل معزولة أو غير مرتبطة إرتباطاً له معنى والأسهل هو نسيانها.

٤ - وجود وقائع الحلم بترتيب وتسلسل له معنى، عندها تسند كل واقعة من

الحلم الواقعة الأخرى، وتنصح مجموعة الوقائع ذات معنى ويسهل تذكرها، أما الوقائع المتناقضة فإنها تنسى وبسهولة نفسها التي تنسى بها الأشياء لمشوشة وغير المرنية أثناء اليقظة.

٥ - عوامل أخرى مشتقة من علاقة الحلم بحالة اليقظة، وهذه في نظر فرويد هي أكثر فعالية في إحداث النسيان للحلم من أي فعل آخر، ويقول فرويد في ذلك: «إن الحلم... ينهض من تربة حياتنا النفسية، ويصعد في المصعد النفسي كغيمة في السماء، والتي سرعان ما تتدد من أول نفس من حياة اليقظة». وضيف فرويد إلى ذلك: «أن الأمر يصبح أكثر وضوحاً بسبب توارد وتزاحم عام الأحاسيس على إنتباهنا، وبصورة لا يستطيع عندها إلا القليل حداً من صور الأحلام من الصمود أمامها، وهي بذلك تغيب بعيداً أمام واقع اليوم الجديد كما تغيب النجوم أمام الشمس». ويبدو أن فرويد يتفق مع آراء الباحثين الذين استشهد بآرائهم حول هذا الموضوع ومنها رأي جنسن، في قوله: «إننا بدون وعي أو قصد منا، فإننا نملأ الفجوات في الحلم كما نضيف إلى صورته... أو نادراً ما يكون الحلم مرتباً بالصورة التي يظهر عليها في ذاكرتنا، وحتى أكثر الناس حباً للحقيقة، فإنه بالكاد يستطيع أن يقص حلمه بدون مبالغة أو تزويق ولو إلى درجة ما... فالعقل الإنساني يميل إلى تبين كل شيء بصورة مترابطة مما يدفعه بدون قصد إلى تزويد الحلقات المفقودة من الحلم والذي هو حم مشوش إلى درجة ما». ويقول فرويد مؤكداً لوجهة نظر جنسن هذه بقوله: «إن وعي اليقظة، وبصورة غير إرادية، فإنه يتلاعب ويدس أشياء عديدة لم تكن جزءاً من المحتوى الحقيقي للحلم». ويتساءل فرويد في نهاية بحثه عن موضوع تذكر الأحلام ونسيانها بقوله: «ما دما نستطيع فقط إمتحان صدق ذاكرتنا بوسائل موضوعية، وما دام مثل هذا لإمتحان مستحيل في حالة الأحلام، والتي هي تحاربنا لخصوصية، والتي لا نعرف مصدراً لها غير ذاكرتنا، فأني فائدة هنالك من تذكر أحلامنا؟». غير أن فرويد مع إدراكه بأننا ننسى بعض أحلامنا، وننسى ونلدس، ولو بدون وعي، في محتوياتها، إلا أنه مع ذلك يجد فيما تبقى منها وحتى بعد التلاعب والدس فيها ما له فائدة

مهمة في الكشف عن الحياة لنفسية لفرد، ولولا قناعته بذلك لما جعل تفسير الأحلام حجر الزاوية في نظرياته وعملياته التحليلية والعلاجية النفسية.

الآراء الحديثة حول تذكر الأحلام ونسيانها:

في اوائل الخمسينيات من هذا القرن اكتشفت ظاهرة النوم الحالم والتي تفيد بأن يوماً ينقسم إلى عدة دورات متتالية يبلغ معدلها تبعاً لطول مدة النوم من ٤ إلى ٦ دورات، وكل دورة من دورات النوم هذه تنجزاً زمنياً إلى فترتين، فترة قصيرة وتسمى فترة النوم الحالم، وفترة أخرى أطول وتسمى فترة النوم غير الحالم، وقد تبين من الدراسات والملاحظات المخبرية بأن إفاقة النائم خلال فترات النوم الحالم يؤدي في معظم الناس ومعظم امرات على إفاذتهم بأنهم كانوا يخلمون في حوالي ٩٣٪ من الحالات. وهذا الاكتشاف، فتح باب جديد وعلمي لدراسة موضوع تذكر الأحلام ونسيانها إضافة إلى مواضيع مهمة أخرى. وقد تبدلت بسبب هذا الإكتشاف المهم الكثير من الآراء والمفاهيم حول الأحلام بصورة عامة، غير أن بعض آراء ونظريات فرويد ومعاصريه في موضوع تذكر الأحلام ونسيانها ظلت قائمة، وهي في نظر البعض تفسر بعض ظواهر التذكر والنسيان للأحلام، وإن كانت لا تعي كلياً بالإحاطة بهذا الموضوع وفيما يلي أهم الاستنتاجات المستمدة من الأبحاث العلمية المعاصرة حول موضوع تذكر الأحلام، وهي لا تمثل بالضرورة التفسير الكامل والنهائي لهذه الظاهرة.

★ يسهل عادة على الفرد الذي كان يحلم أن يتذكر حلمه كلياً أو جزئياً إذا ما إستعاق تلقائياً أو أفيق مصادفة أو تجريبياً أثناء فترات نومه الحالم، أو حال الإنتهاء من هذه الفترات والذي يعني إنتهاء حلمه، وإن كان التذكر في الحالة الأخيرة هو أقل وقوعاً من التذكر عند الإفاقة أثناء قيام الحلم.

★ تقل إمكانية تذكر الأحلام وبصورة متسارعة منذ نقطة إنتهاء الحلم كله، وإمكانية تذكر الحلم لذلك تتناسب تناسباً عكسياً مع تطاول مدة الزمن على إنتهاء الحلم، أي كلما طال الزمن على نهاية الحلم كلما قلت إمكانية تذكره.

★ أحلام الجزء الأول من النوم هي أكثر إستعصاءً على التذكر من أحلام الجزء الأخير من النوم، ليس بسبب بعدها الزمني فقط عن وقت الاستيقاظ، ولكن أيضاً لأن أحلام الجزء الأول تليها فترات عميقة من النوم. كما أنها على العموم أحلام لا معنى لها وذات طابع فكري، ومن طبيعتها لذلك أن لا تترك انطباعات في الذاكرة.

★ تكاد تعدم إمكانية تذكر الأحلام أو أي جزء منها إذا ما استفاق الفرد بعد عشر دقائق أو أكثر من نهاية الحلم، وهكذا يبدو أن ذاكرة الحلم إن وجدت، فإنها تنبخر خلال بصع دقائق من إنتهاء الحلم.

★ عند الإستفاقة النهائية من النوم، فإن الواحد يتذكر فقط حلم الفترة الأخيرة من النوم الحلم، إذا ما كانت فترة الحلم قائمة عند الإستفاقة أو إذا لم يمر على إنتهاء هذه الفترة أكثر من عشر دقائق، أما الأحلام للفترات السابقة من النوم الحالم، فإن لا سبيل لذكرها مهما حاول الفرد التذكر، إلا إذا حدث واستفاق خلالها.

★ إستفاقة الفرد من حلمه، وشروعه في سرد حلمه أو تذكره، ثم عودته مباشرة بنوم، فإنها تنسيه حلمه عند إستفاقته مجدداً.

★ سرعة إستفاقة الفرد من الحلم لها تأثير كبير على إمكانية التذكر والسيان للحلم، والقاعدة هي أنه كلما كانت عملية لإستفاقة من النوم آتية وسريعة، كلما كانت إمكانية التذكر أعظم، وكلما كانت عملية الإستفاقة تدريجية وبطيئة كلما كانت هذه الإمكانيات أقل. وهكذا فإن حالة اليوم للفرد بما في ذلك الفترة التي تتم فيها الإفاقة أو الإستفاقة من النوم، (داخل فترة اليوم الحالم أو خارج هذه الفترة)، وزمن الإفاقة (أثناء الحلم، أو بعد نهايته، وامتدة التي مضت على هذا الإنتهاء)، وسرعة أو بطء الإستفاقة من النوم، فإنها بمجموعها عوامل أساسية في التأثير على عمليات تذكر الأحلام، وبالنظر لعمومية هذه العوامل على جميع الناس وجميع الأحلام فإنه لا بد أن تكون لها أصولها البيولوجية الميزولوجية والمرتبطة أصلاً بعمليات التذكر والسيان، وليس بشخصية الفرد

أو بمحتوى أحلامه. ومن الواضح أن هذه العوامل الأساسية لفعالة في عملية تذكر الأحلام تفسر لنا لماذا يتذكر البعض أحلامهم عند الإستفاقة من النوم، بينما لا يتذكر الآخرون شيئاً من أحلامهم، أو نأهم كانوا يحسون، ذلك أن رمس الإستفاقة من الحلم له أن يقرر إمكانية تذكره من عدمها، إضافة إلى سرعة أو ببطء الإستفاقة، كما أنها تفسر لماذا لا نستطيع أبداً تذكر أي حلم من أحلاما سوى الحلم الأخير (إن أمكن تذكره)، وتظل أحلام الفترات السابقة من البيلة ذاتها عصبة على ذاكرت.

الخوافز والنواهي عن التذكر:

هنالك عوامل أخرى غير العوامل السابقة، والتي لها أن تساعد على تذكر الأحلام أو أن تنه عنها، وهي عوامل غير بايولوجية أو فيزيولوجية في أساسها. وإن كان ها أن تحدث أثرها البايولوجي في عملية التذكر والنسيان. ومن هذه العوامل المؤثرة:

★ توفر حافر للتذكر له أن يساعد عملية التذكر. ومن هذه الخوافز مشاركة الفرد في عملية تحليلية نفسية تستعمل الأحلام كواسطة لعملية التحليل، وهتمام الفرد الخاص بتذكر الأحلام ومحتواها، والأهمية التي يعطيها للأحلام في حياته.

★ بعض الأقوام البدائية ترى بأن الأحلام هي تجربة حياتية قد وقعت بالفعل أثناء الحلم وهم بذلك يحرصون على تذكرها وكأنها جزء أساس من تجربتهم الحياتية. وهالك بعض المجتمعات التي ما زالت تعتقد بأن الأحلام فيها حتمية مستقبلية. وفي الحالتين فإن هنالك حافزاً قوياً لتذكر الأحلام والمحافظة على هذا التذكر.

★ الأحلام ذات المعنى للفرد الحالم يسهل تذكرها نسبياً بالمقارنة مع الأحلام التي لا معنى لها ولذلك يصعب فهمها وبالتالي تذكرها، ولما كانت معظم الأحلام تبدو خالية من المعنى، فإنه يتعذر لذلك فهمها وتذكرها، وإن تذكرت فسرعان ما تنسى

★ الكبت يمكن أن يكون عاملاً ناهباً عن تذكر الأحلام، وهذا هو ما أكد عليه فرويد، ذلك أن عملية الدفاع عن الذات، وهي عملية نفسية دفاعية تلقائية تقضي بإبعاد التجارب المؤلمة أو المخرجة عن حيز الوعي، فإذا ما أفضى بها مباشرة أو بصورة تم عنها في الحلم. فإن الوعي ينكر ذلك ويبعد ذاكرة الحلم عن محاله وكأن الحلم لم يحدث. هذا وقد يكون إنكار الحلم جرئاً ويشمل ما يقتضي الحذف، ومثل هذه العملية من الكبت تشمل المواضيع المؤلمة أو المخرجة والصراعات التي ينبغي أن تظل مكبوتة، وهي عملية تلاحظ في أولئك الذين يخصصون لتجارب مختبرية تهدف إلى دراسة محتوى أحلامهم، فالكثيرون من هؤلاء، إما ينفون تذكر أحلامهم، أو أنهم لا يتذكرون إلا بعضها، وكأهم بذلك يقومون بعملية رقابية على أحلامهم تمنعهم من تذكرها.

★ يمكن تقديم الحوافز لـحالمين لتذكر أحلامهم وتشجيعهم على ذلك، كإستغلال الأحلام في التدريب على الكتابة والإنتاج الفني في التعليم بصورة عامة.

الفروق الفردية في تذكر الأحلام:

هنالك بعض الفروق الفردية والتي تؤثر على تذكر الأحلام أو نسيانها، وهذه الفروق تعمل ضمن العوامل الأخرى التي سبق ذكرها، ومن هذه الفروق:

١ - لناس التأمليون يملكون مكانية أعظم على تذكر أحلامهم من أولئك الذين لا يتمتعون بمقدرة تأملية كبيرة، ولعل تفسير ذلك يعود إلى أن المتأمل يستطيع عزل نفسه عن أحاسيس الواقع عند الإستفاقة، إضافة إلى أن تجربة الحلم عنده تبدو إمتداداً لفكره التأملي، وهو لذلك يجد فيها من المعنى أكثر مما يجده غيره ممن لا يستطيع التأمل.

٢ - الأفراد الأكثر عاطفية وقلقاً، هم أكثر تذكراً لأحلامهم من غيرهم، ذلك لأنهم يربطون بين أحلامهم ويقتطعهم، ويجدون في الواحد منها إمتداداً للآخر، كما أنهم على العموم أكثر تأملاً وأخف نوماً

٣ - الأفراد الأكثر توجهاً لذاتهم والمحبون لأنفسهم (الفرجسيون) هم أكثر تذكراً لأحلامهم من أولئك المندمجين إجتماعياً والمتجهين إلى خارج أنفسهم.

٤ - الأخف نوماً (أولئك الذين ينامون لفترات أقصر ، ويستفيقون بسرعة من نومهم) فيهم أكثر تذكراً لأحلامهم من أولئك الأثقل نوماً (الذين ينامون لفترات أطول من المعتاد ويستفيقون ببطء) ، ذلك أن النوم الأخف يرتبط بفترات زمنية أقصر من اجل لكها ذات زخم أعظم في المحتوى ، إضافة إلى أن سرعة الإستفاقة تسهل التذكر كما سبق وبينه .

٥ - المحيط الإجتماعي والحضاري الذي ينتمي إليه الفرد له أن يؤثر في إمكانية تذكر الأحلام . فكلما كان هذا المحيط معترفاً بأهمية الأحلام ومحلها في الحياة اليومية والمستقبلية كلما زادت إمكانية التذكر ، وهو أمر ملاحظ في المجتمعات الشرقية وفي المجتمعات السدائية ، وتقل إمكانية التذكر كلما قل الاهتمام بالأحلام ، وكلما اعتبرت هذه الظواهر بأنها خارجة عن سياق الحياة الفعلية .

٦ - هنالك إفتراض بأن الفروق الوراثية وما ينجم عنها من فروق بايولوجية وكبائية ، لها أن تكون عوامل تؤثر في قابلية الفرد على تذكر الأحلام وحتى على تكوينها أصلاً .

عوامل أخرى مقررة للتذكر والنسيان :

من العوامل التي قد يكون لها أثرها في تسهيل أو تعطيل عملية التذكر للأحلام العوامل التالية :

★ التسلسل الموضوعي لوقائع الحلم من حيث الحدائة الزمنية لهذه الوقائع ، فكلما كانت الوقائع حديثة وذات مكانة رئيسية في الحلم ، كلما كان تذكر الحلم أعظم إمكانية .

★ الأحلام تذكر بصورة أعظم إذا ما صاحبته انفعالات جسمية

وعاطفية، خاصة إذا ما إستفاق الواحد من حلمه خلال قيام هذه الإنفعالات.

★ الأحلام التي تعود إلى فترات سابقة من الطفولة، خاصة تلك التحارب المربجة والتي حدثت أثناء هذه الفترات، فإنها تذكر بصورة أكثر وضوحاً

★ كلما كانت الأحلام أكثر إذكاء للخيال، وكلما كانت أكثر وضوحاً وجاذبية وملیئة بالفعالية، وكلما كان الفرد الحام مشاركاً بها ومنفعلاً بسببها، كلما كان حفظها في التذكر أعظم.

★ كلما كثرت التناقضات في لأحلام، كلما قلت إمكانية تذكرها

★ الرجال الدين يتمتعون بخصائص أنثوية في تفكيرهم وميولهم. فإنهم يذكرون الأحلام بصورة أفضل من الرجال الدين يتمتعون بخصائص ذكرية غالبية. والعكس بالعكس في الإناث، ونعزى هذه لطاهرة الطريفة إلى أن الرجال الدين يتمتعون بخصائص أنثوية بارزة في شخصيتهم. فإنهم يمثلون غلبة النصف الأيمن من الدماغ (وهو النصف المؤنث في فعالته)، بين الذين يحتفظون بخصائص ذكرية غالبية، فإنهم يمثلون غلبة النصف الأيسر من الدماغ، (وهو النصف المذكر في فعالياته). وتفسر هذه الظاهرة على أساس من أن النصف الأيمن من الدماغ، وهو النصف الأنثوي في خصائصه، والذي من وطائمه خلق الأحلام

★ إن أي عملية تؤدي إلى إنحراف الإنباه لمسيرة الحلم أثناء حدوثه لها أن تؤدي إلى نقص أو خلل في عملية تذكره.

★ الرابطة بين المقدار المتذكر من الحلم وبين حركة الجسم السابقة للإستيقاظ. فكلما كانت هذه الحركة أكثر، كلما كان التذكر أقل، ولعل هذه اظاهرة تفسر على أن عملية الإستيقاظ بطئة وبأنها بدأت بحركات الجسم، ومثل ذلك يقال في حالات التوتر العضلي، فأصحابها على العموم يتصفون بذاكرة ضعيفة لأحلامهم.

★ المستمع للحلم، نه أن يقرر في الكثير من الأحيان إمكانية تذكر الحالم

لحلمه، ومقدار هذا التذكر، فكلما كان الفرد أكثر إقبالاً على قص حلمه، ووجد في المستمع تقبلاً لذلك مع إبعاد أي تنويه للحالم بأنه يحكم عليه معنوياً، فإن تذكر الحلم يكون أعظم وأومى وأكثر صراحة. وهذا ما يحدث في العمليات التحليلية للأحلام والتي يكتسب فيها المريض الثقة بالطبيب، وما يحدث أيضاً في أحلام بعض المجتمعات البدائية والتي جرت العادة على قصها ومقارنتها ومحاولة تفسيرها في صباح اليوم التالي للحلم، والتي تقبل على علاقتها من المستمعين وبدون أية محاولة للحكم المعنوي على الحالم بها بسبب محتوى حلمه.

★ عميات التداعي الحر لها أن تذكر الحالم بحلم نسيه، كما أن لها أن توسع من محتوى الحلم وإلى حد أعظم مما تذكره الحالم في الصباح.

★ يمكن أن يدرّب الفرد على تذكر أحلامه واستعادة الكثير منها.

★ يمكن لبعض الأحلام التي نسيت عند الإستيقاظ، أن يشعر الفرد فجأة أثناء النهار بأنه تذكرها، وهذا التذكر تلقائي أحياناً، إلا أنه قد يحدث لأن شيئاً ما قد حدث خلال النهار مما قد يرتبط بالحلم بصورة ما وأدى إلى تذكره.

★ تعرّض الفرد لمواقف مزعجة قبل نومه يؤدي إلى التقليل من إحتمال الذكر لأحلامه، ومن التجارب التي أجريت هي تعريض الفرد قبل نومه لنوعين من المواقف، تلك التي تحتوي مشاهد مزعجة وتلك الخالية منها، وقد تبين بأن الفرد الذي تعرض للمواقف المزعجة كان تذكره لأحلامه أقل.

★ الأحلام المزعجة قد تكون أقل حظاً في التذكر عند الإستفاقة، ذلك أن نسيانها له أن يخدم هدف عزل ذاكرة الأحلام المزعجة وإبعادها بالتالي عن الوعي خلال اليقظة، وبهذا يمنع تدخلها في فعاليات اليقظة ويسهل التركيز على شؤون اليقظة.

هل هنالك من ضرورة لتذكر الأحلام؟

كثيراً ما يطرح السؤال فيما إذا كانت أحلام الليل قد وجدت لكي يذكرها الحالم عند الإستيقاظ، أو إذا كان يقتضي على الحالم فهم حلمه أو تفسيره إذا لم

يستطيع ذلك، أو إذا كان في تذكرها ضرورياً وفائدة لصاحبها ؟؟، والإحالة على مثل هذه التساؤلات هو أمر ضروري له أن يقرر ليس فقط فائدة تذكر الأحلام، وإنما وظيفة الأحلام وفائدتها في حياة الفرد، وله أن يقرر أيضاً جدوى تشجيع محاولات التذكر والتفسير للأحلام، أو ضرورة إهمالها كعبثية لا طائل تحتها ولا فائدة تتحقق منها. ولعل ما قد يساعد على البحث في هذه التساؤلات، هو تأمل الحقائق التالية، وهي التي تفيد بأننا على كل حال ننسى الجزء الأعظم من أحلامنا طوال الحياة، وبأن الذي نتذكره منها، فإننا نتذكره لزمان قصير جداً، ثم يغمره النسيان من جديد كما أنه لا يمثل بالضرورة واقع ما عرض في الحلم، وما دام الأمر كذلك، فإنه لا بد من تأمل جدوى معرفة الجزء القليل من أحلامنا فقط، بينما يظل معظمها وحقيقة وقائعها في طي النسيان.

أولاً: إن ما نتذكره من أحلامنا، إذا ما استطعنا تذكره، ينحصر فقط في حلم الفترة الأخيرة من النوم الحالم والتي تسبق عملية الإستيقاظ مباشرة، أما أحلام الفترات السابقة فنظل منسية تماماً.

ثانياً: إننا ننسى عند الإستيقاظ حوالي ٩٠٪ من محتوى أحلامنا. والجزء الذي نتذكره من أحلامنا فإنه سرعان ما يتلاشى من لذاكرة وفي خلال ثوان معدودات وقبل أن يستطيع المستيقظ الحالم من تذكر تسلسل وقائع حلمه.

ثالثاً: هنالك مظاهر عديدة تدل على أننا نحرر أحلامنا في الكثير من الأحيان، وقد نزررها إما بجدف بعضها، أو بملء الفراغات المنسية منها أو بتضييقها، أو بإستبدال واقعة بأخرى، أو بالأخطاء في تسلسلها، أو بالإمعان في تصورها وإيضاحها على حساب محتويات أخرى، ولهذا الواقع أن يدل على أن هنالك مفارقة بين أحلامنا كما تذكر، وأحلامنا كما تعرض في الحلم، وبأن لهذا الفرق أن يشكك في أصالة الحلم وصحة محتواه، وبالتالي في جدوى تذكره

رابعاً: إن الجزء الأكبر من أحلامنا كما نتذكرها تبدو لنا مشوشة وغامضة وغير مفهومة، كما تتعذر ترجمتها إلى المفاهيم المألوفة في حياة اليقظة، كما أنها

تختلف عن تفكيرنا المعتاد أثناء اليقظة. وكل هذه الخصائص للحلم تجعل من الصعب إن لم يكن من المعذر على الحالم أن يدرك معنى أحلامه وأن يستطيع بالتالي دمجها وتمثلها ضمن المفاهيم والأفكار الواعية له.

خامساً: هنالك نسبة غير قليلة من الناس لا تقل عن النصف، ممن لا يتذكرون بأنهم حلموا أبداً، أو إذا تذكروا فإنهم لا يتذكرون أي محتوى لأحلامهم، وقد يكون هذا شأنهم طوال الحياة. إضافة إلى أنه لا يتوفر أي دليل بأن هؤلاء يختلفون عن غيرهم ممن يتذكرون أحلامهم إما في شخصيتهم، أو في معالم حياتهم النفسية.

إن هذه الملاحظات المتواترة لها أن تسند الاستنتاج بأن أحلامنا قد وجدت لغرض أو أغراض أخرى، غير غرض تذكرها، وإن هذا الغرض أو الأغراض لا تعتمد بالضرورة على تذكرنا للأحلام، أو صدق تذكرنا لها، ومطابقة ذلك لواقع حلم، أو أنه يعتمد على فهمنا لهذه الأحلام سواء عن طريق الفهم الذاتي أو عن طريق التفسير للأحلام من قبل المختصين، كما يمكن الافتراض بأن الأحلام وجدت أثناء النوم لكي تنسى، وأن الفائدة منها، إن كان لها فائدة، فإنها تتحقق في نسيان الأحلام لا في تذكرها، أو أن هذه الفائدة إن وجدت فإنها تتحقق سواء تذكرنا أحلامنا وفهمنا معانيها أو لم نستطع أيّاً من ذلك.

إن هنالك جدلاً حول ضرورة تذكر الأحلام وفهمها، وهو جدل متعدد الأطراف، فمن طرف واحد نجد أولئك الذين لا يجدون في ظاهرة الأحلام أي قيمة أو أهمية حياتية، وينظرون إليها على أنها أضغاث أحلام، لا صلة لها بالواقع، وبأن من مضیعة الزمن والجهد محاولة الإنتباه إليها والبحث في محتوياتها. وبأن الأولى بنا أن ننسى وأن تظل أحلامنا في طي النسيان، ومن طرف آخر، وهو طرف مضاد تماماً لهذا الموقف من الأحلام، نجد أولئك الذين يرون في الأحلام وفي تذكرها وفي تفسيرها أهمية كبيرة للفرد لها أن تساعد في اكتشافه لأعماق حياته النفسية، ولها أن تكون عاملاً فعالاً في عمليات شفائه النفسي، وفي المحافظة على توازنه النفسي، وأصحاب الطرف الأول من الجدلية، هم عادة المتمسكون بقواعد الحضارة الغربية المعاصرة والذين يتناولون

الأشياء بصورة براغمسية وواقعية، بما لا موطئ قدم فيه للأحلام ويحتواها. أما أركان الطرف الثاني، فهم إما ينتمون إلى حضارات قديمة، أو يؤمنون بهذه الحضارات، إضافة إلى المنتمين إلى حضارات بدائية معاصرة. وجميع هؤلاء يعطون أهمية بالغة لتذكر الأحلام وفهمها وتفسيرها، وأثرها في الحياة الفردية والعامة. هذا وهنالك طرف ثالث في هذه الجدلية، وهو انصرف الذي يجد أصحابه بأن الأحلام ضرورية، غير أنهم لا يحادون في تذكرها ضرورة. وبأن من يذهب أبعد من ذلك ويرى بأن الأوفق أن تظل الأحلام منسية، وبأن فائدتها تكمن وتحقق بصرف النظر عن تذكرها، أو ربما بصورة أفضل وأنم إذا بقيت منسية، وانها إذا ذكرت فإن الأوفق أن تظل بدون فهم أو تفسير

إن هذه المواقف المختلفة من موضوع الأحلام وتذكرها ما زالت متواجدة حتى الآن، وبالرغم من تعدد الأبحاث والدراسات لهذا الموضوع فإبنا ما زلنا غير قادرين على حسم الموضوع بصورة نهائية أو من التيقن بمجدوى تذكر الأحلام وفهمها من قبل الحالمين بها، كما أننا ما زلنا عاجزين عن الإجابة على تساؤلات عديدة في هذا الموضوع. وأهمها لماذا لا يتذكر بعض الناس أحلامهم مطلقاً؟ أو لا يتذكرون أي شيء مما حلموا به مع شعورهم بأنهم حلموا، أو لا يتذكر معظم الناس إلا جزءاً قليلاً من أحلامهم؟ ولماذا ننسى أحلامنا بسرعة؟ ولماذا لا نفهم الجزء الأكبر من محتوى أحلامنا؟ إن هذه التساؤلات وغيرها لها أن تبرر التشكك في أهمية تذكر الأحلام في الحياة الإنسانية، غير أن هذا التشكك لا يعني أنه لا توجد هنالك ضرورة للأحلام، ذلك أن حدوث الحلم شيء وتذكره شيء آخر. كما أن تذكر الحلم وعدمه قد لا يزيد أو يقلل في شيء من فائدة الأحلام، إذا ما وجدت مش هذه الفائدة. لقد أجريت بعض الدراسات المقارنة بين أولئك الذين يتذكرون أحلامهم. وبين لذين لا يتذكرونها، ووجد بأنه لا توجد فروق جذرية بين الفئتين، وإن كان الذين لا يتذكرون أحلامهم هم على العموم أكثر تمتعاً بالتوازن النفسي من أولئك الذين يتذكرون أحلامهم. ولهذا أنه يفيد بأن تذكر الأحلام في حد ذاته لا يسهم في

دعم الحياة النفسية للفرد، بل على العكس له أن يقلل من التوازن النفسي. وأهدت أبحاث أخرى بأن أولئك الذين يتذكرون أحلامهم بوضوح وبصورة مستمرة، فإنهم على العموم ذوو شخصية إبطوائية وقلقة، أو بأنهم يحملون إمكانية الإلتحاح نحو الإصابة بإضطرابات نفسية أكثر من غيرهم، وهكذا فإنه في الحالتين قد تبين بأن تذكر الأحلام ليس بالضرورة وبأنه ربما يكون ضرراً بتعرضه للفرد إلى احتمال أعظم للإصابة بإضطرابات وإنفعالات نفسية. وهنالك من يرى بأن الأحلام قد وجدت أصلاً في الحياة الإنسانية لكي تنسى أو لتحقيق غرض آخر لا علاقة له بالتذكر، وبأن هذا الهدف يتحقق بصرف النظر عن التذكر والنسيان وهنالك من يذهب إلى أبعد من هذا الرأي ويرى بأن الغرض من الأحلام يتحقق بصورة أفصح إذا ما بقي الحلم منسياً من صاحبه منذ البداية، أو إذا ما ظل الفرد جاهلاً لمعاني حلمه ودلالاتها، وبأن أحلام قد وجد لكي لا يفهم من صاحبه أو يفسر له. وهنالك أخيراً من يرى على لعكس، ضرورة تذكر الأحلام وفهم معانيها بصورة كاملة، وبأن الفائدة من الأحلام تكمن في هذا التذكر والفهم وفيما يلي بعض الآراء الواردة في هذا الموضوع

فرويد :

لـ كان فرويد يعتقد بأن الأحلام هي الطريق الملوكي للاوعي، فهو بطبيعة الحال يرى في تذكر الأحلام ضرورة أساسية، وهو قد سعى لذلك لتشجيع تذكر الأحلام وسهل هذه العملية من خلال جلسات التحليل النفسي والتي شملت محتوى الأحلام وما تثيره هذه الأحلام من إرتباطات فكرية.

ألرود أدلر :

في رأي أدلر أنه لا توجد ضرورة لتذكر الأحلام أو تفسيرها، ويقول في تعليل ذلك أن الحلم يثير الفرد عاصفياً على متابعة أهدافه الحياتية بنشاط أعظم، وإذا كان الهدف من الأحلام هو إثارة الفرد، فإن من الأفضل أن لا يفهم الحلم معنى حلمه، لأن مثل هذا الفهم يتعارض مع قدرته على حذاع نفسه

بنجاح وبصورة تتوافق مع أهدافه الخيالية. ويلاحظ أدلر بأننا كثيراً ما ننسى أحلامنا، إلا أن المشاعر التي تثيرها الأحلام تظل باقية، وهدف الحلم لذلك في نظره هو إثارة هذه المشاعر الصاخبة والتي تكون بمثابة الجسر بين المشاكل التي تواجه الفرد، وبين غمط حياته. ويقول أدلر: «إن ما يبقى من الحلم هو ذلك الذي يبقى دائماً عندما ينغمس لواحد في الخيال، وهي المشاعر والعواطف والحالة العقلية». وهو لذلك لا يرى ضرورة لتذكر الأحلام أو فهمها. غير أن أدلر لم يستقر على هذا الرأي، وقال ما يعارضه، خاصة في أحلام المريض، إذ إنه وجد في الأحلام التي يتذكرها الفرد مصدراً هائلاً لوعي الذات، فهو يصحح واعياً لما يحفر سلوكه، وبما يسهل أو يصعب الوصول إلى أهدافه. وبالأفكار التي يحملها والتي تتدخل في علاقاته بغيره من الناس.

يونغ:

يونغ كما هو الحال مع فرويد، وعلى نقیض أدلر، يجد في تذكر الأحلام أهمية عظيمة، وقد حمل يونغ في البداية الرأي الذي حمله فرويد من أن الأحلام هي الطريق الملوكي للاوعي، غير أنه اختلف معه في تفسير الأحلام وبصورة جذرية، فيها وجد فرويد بأن أحلاماً تأتي إليها مضللة ومتسترة، إلا أن يونغ رأى بأن الأحلام لم تأت لنا لكي تضللنا أو تحددنا، وهي على العكس لا تستر شيئاً، ويقول في ذلك: «إن الحلم هو شيء صيغي. وليس هنالك من سبب على الأرض له أن يحملنا على الافتراض بأنه وجد لكي يحددنا، ويضللنا. إن الطبيعة كثيراً ما تكون غامضة ولا يمكن النفاذ إليها أو عبرها. غير أنها ليست مخادعة كالإنسان، وعلينا لذلك أن نعتبر الحلم بأنه ما يدعى أنه هو، لا أكثر ولا أقل...».

إن يونغ يرى بأن الأحلام هي تعبير عن حكمة أولية أعظم، والتي مصدرها الطبقة الغريزية في النفس، وبأن لغة التشبيه والخيال والرمز والليحورة تكشف عن وسيلة دقيقة لنقل البصيرة إذا ما إستطعنا فهم منطقها الخاص، وهو لذلك يجد ضرورة لتذكر الأحلام وتفسيرها، ويقول في ذلك: «إن محتوى الحلم يجب

ن يؤخذ مكن جد كشيء حدث لنا بالفعل ، ويجب أن يعامل كعامل مساعد في تكوين نظرت الوعية ، وإذا لم نعمل ذلك ، فإننا سنبقى على وجهة النظر الواحدة في وعينا ، وهي التي أثارت أصلاً عملية التعويض غير الواعي عن طريق الحلم .

لوي :

وفي رأيه أنه لم يقرر للحلم أن يدخل حيز الذاكرة الواعية ، ويقول في ذلك : « مع أن الحلم لم يقدر له في الأساس أن يكون موعياً في الذاكرة . إلا أن الواضح من ناحية أخرى هو أن من المقرر له أن يجرب بصورة واعية أثناء النوم ، فما يضعه ما قبل الوعي تحت تصرف لذات الحاملة ، يقصد به أن يصبح واعياً أثناء الحلم . وهذين النمطين المختلفين من الوعي ، وعي اليقظة ، ووعي الحلم ، فإنه يجب أن لا يخلط بينهما » . وهذا القول فإن لوي لا يجد ضرورة لتذكرنا ووعينا لأحلامنا أثناء اليقظة ، وبأنه قد وذر لها أصلاً أن تكون موعيه أثناء الحلم فقط .

سليبرير :

وهو من أولئك الذين يحدون ضرورة في تذكر الأحلام وتأمنها ، ويقول في تقرير وجهة نظره : « إن العامل المثير للأحلام هو عامل عاطفي مشحون بشحنة كبيرة ، والذي يوقظ إهتمامنا بتلوث شهواني ، أو غير شهواني ، وهو يحثنا نتوقعت مشوقة ، وبرؤيا من الرضا عن النفس ، وبتوحشات وتأملات مغلقة ، وبإتهامات مرة ، وبأي إنفعال عاطفي أشعلته العاطفة » .

كالمان :

يحد كالمان ، كما هو الحال عند فرويد ، بأن هنالك ضرورة لتذكر الأحلام ، ذلك أنها الوسيلة التي لا تقدر قيمتها في عملية العلاج التحليلي لنفسي ...

محتوى الأحلام

- ★ ما يتذكر أو لا يتذكر من الأحلام.
- ★ المحتوى الحرفي والمحتوى الزمني.
- ★ ما يتذكره من محتوى الأحلام
- ★ مصادر محتوى الأحلام.
- ★ الفروق بين الحلم والواقع.
- ★ تصنيف محتويات الأحلام
- ★ الشخصيات التي تظهر في الأحلام.
- ★ ظهور لحام في أحلامه.
- ★ ظهور الأحاسيس في الأحلام
- ★ ظهور الألوان في الأحلام.
- ★ العنف والقسوة في الأحلام.
- ★ العاطفة في الأحلام.
- ★ الذكاء ومحتوى الأحلام.
- ★ محتوى أحلام اليقظة وأحلام النوم.
- ★ الموهبة الإبداعية ومحتوى الأحلام.

- ★ الجنس ومحتوى الأحلام .
- ★ المزاج لسابق للنوم ومحتوى الأحلام .
- ★ الخصائص النفسية للحالم ومحتوى الأحلام .
- ★ الخصائص النفسية للحالم ومحتوى الأحلام .
- ★ المحتوى الزمني للأحلام .
- ★ حلم الأعمى حلم الأصم - أحلام ذوي العاهات
- ★ العقاقير والأحلام .
- ★ الحرارة والأحلام .
- ★ محتوى أحلام النوم الحالم وغير الحالم .
- ★ أحلام أوائل الليل وأواخره
- ★ ما لا يوجد في الأحلام .

محتوى الأحلام

محتوى الأحلام هو ما يعرض لسائم في حلمه من تجارب وصور وأحاسيس وأفكار. وهذا المحتوى شخصي بكلية، بمعنى بأن ما من أحد يعرف هذا المحتوى غير المرء نفسه، وبأن ما من طريقة أخرى تتوفر للإطلاع على هذا المحتوى غير ما يفصي الحالم به عند استيقاضه من حلمه، وهكذا فإن مصدرنا الوحيد لأحلام أي إنسان هو فقط ما يتذكره الحالم من حلمه، وفي بحث محتوى الأحلام لا بد من تأمل العديد من العوامل والمتغيرات والتي لا بد من محاولة تحديدها لكي تنوصل إلى فهم أدق لمحتوى الأحلام من ناحية، وإلى تعيين الفروق الممكنة بين محتويات حلم أو آخر، وبين شخصية حالم أو آخر. ومن أهم هذه العوامل والمتغيرات ما يلي:

ما يُتذكر أو لا يُتذكر من الأحلام:

أكثر من نصف الحالمين لا يتذكرون أحلامهم، وال نصف الثاني لهم مقدرة متفاوتة على هذا التذكر. وتتحدد هذه المقدرة على التذكر من عدمها في

محتويات الحلم السابق للإسقاط فقط، أما الأحلام السابقة هذا الحلم الأخير فظل منسقة ولا يمكن إسعاد محتواها، وما قد يذكره الحالم من محتويات حلمه قد يكون غير مطابق لما عرض له في الحلم، فقد يتذكر جزءاً منه فقط، وقد يتذكر شيئاً من وقائعه، وقد لا يتذكره في سلسل سباقه كما عرض له، وقد يغفل الكثير أو القليل من تفاصيله، كما أنه قد يتعرض من داخل نفسه أو خارجها عما يهه عن تذكر أجزاء مهمة من حلمه أو البوح بها، وأخيراً فإن الحالم عند إستيقاظه قد يبدل ويغير ويروّر ويخفف أو يبالغ في محتوى حلمه، وهذا يدخل في هذا المحتوى ما ليس فيه أصلاً، وجميع هذه الإعتبارات تجعل ما يتذكر من المحتوى الحقيقي للأحلام ما هو إلا جزءاً يسيراً فقط من المحتوى الكلي لأحلامنا، وهو واقع له أن يثير التشكك في صحة اعتماد ما نتذكره من أحلامنا كممثل لهذه الأحلام ومعتبر عنها

المحتوى الكامن والمحتوى الظاهر :

جاء فرويد بهذه الفرضية عن المحتوى اردوج للأحلام وتقسيمه إلى محتوى كامن ومحتوى ظاهري. فالمحتوى الكامن في نظره هو التجربة النفسية الكامنة في اللاوعي والتي لا بد أن تظل غير واعية وبالتالي غير موعية من صاحبها، وفي نظر فرويد فإن هذا المحتوى الكامن هو في غالب الأحيان تجربة أو رغبة جنسية طفولية كنت في الصغر لأنه تعدد التعبير عنها بصراحة. أما المحتوى الظاهر للأحلام فهو ما يظهر عليه الحلم في الواقع، وفي نظر فرويد أن كلاً من المحويين لا يتساويان أو يتساويان، فالمحتوى الظاهر هو الحصلة النهائية لعمليات من التستر والتمويه التي تحدث على المحتوى الكامن والذي لا بد أن يظل في اللاوعي، غير أن للمحتوى الظاهر للحلم إذا ما فسر تفسيراً صحيحاً أن يوت بمعنى ومغزى المحتوى الكامن.

المحتوى الحرفي والمحتوى الرمزي :

إذا جاء محتوى الحلم وكأنه نسخة مطابقة لتجربة عقلية أو حسية سابقة فإنه يعتبر حلماً حرفياً، أما إذا جاء محتوى الحلم أو بعض أجزائه، بحيث تكون

الصورة أو الفكرة أو الموضوع لظاهرة الحلم بديلاً للشيء نفسه، فإن ذلك يعتبر محتوي رمزياً، والرمز يحدث بسبب تشابه ما بين الموضوع الأصلي وبديله الرمزي أو بسبب الربط بينهما في الذهن، هذا ويقتضي للرمز إذا كان له أن يظل رمزاً أن لا تكون دلالته على الشيء الأصلي معروفة لدى الفرد، وإلا يوقف عن أن يكون رمزاً أما غاية الرمز، فهي من وجهة انظر التحليلية غاية دوعية عن النفس، إذ إنها تحمي الفرد من انقلاق الذي قد يكون مرتبطاً بالموضوع الأصلي والذي قد يطلق ويغمر الفرد فيها لو واحه لفرد لموضوع الأصلي كما هو بدون رمز

المحتوى المفتوح والمحتوى المتخفي:

يعرف المحتوى المفتوح للحلم بأنه المحتوى الذي يحمل ارتباطاً مباشراً لحادثة ما، أما المحتوى المتخفي فهو ذلك المحتوى للحلم والذي يظهر بأنه يدور حول موضوع أو حادث معين بينما هو يدور في الواقع حول شيء آخر، وللوعين من المحتوى: المفتوح والمتخفي، أن يعتبر عنهما بصورة حرفية أو بصورة رمزية، مثال ذلك حلم الفرد حول مادة إمتحانة، فإن ذلك يعبر محتوى مفتوحاً لأنه يدور حول ما أشعل الفرد قبل نومه ليلة الإمتحان، أما إذا حلم بأنه يسبح في النهر ويغالب الموج، فإن ذلك يكون محتوى متخفياً لأن فعالية أمواج النهر هو تمثيل خفي لتجربة الإمتحان، وفي الحالة الأولى يكون المحتوى أيضاً حرفياً لأن الحلم يتطابق الموقف الواقعي سيما في الحالة الثانية: السباحة وفعالية الموج، فإنه يعبر بصورة رمزية عن هذا الموقف ومن الحدس بالذكر أن الحلم لا يدرك معنى حلمه الرمزي وهو يحلم، كما أنه قد لا يدرك هذا المعنى إلا إذا استطاع تفسيره عند الإستيقاظ أو فسر له من غيره هذا وفي رأي فرويد أن عملية تكوين الرمز هي عملية لا واعية، وهي من صنع اللاوعي، وهو رأي يخالفه فيه آخرون ممن يرون بأن الرمز هو بداية لعملية لتمثل الوعي، وهو يمثل محاولة للفهم، لا محاولة للتخفي (رأي بياجييه).

ما نتذكره من محتوى الأحلام:

إن الجزء الأكبر من أحلامنا يبقى في طي النسيان، إما لأننا لا نتذكر هذه الأحلام عند الإستيقاظ، أو لأننا نسي ما تذكرناه من محتواها بسرعة عظيمة وخلال دقائق أو ثوان معدودات، وحتى الذي نتذكره منها قد لا يأتي مطابقاً إلى حد قريب أو صادق لما عرض فعلاً أثناء الحلم، وما لم تيسر لنا طريقة علمية نستطيع بواسطتها إستعادة جمع أحلامنا وتسجيل وقائعها بدقة فستظل الأحلام التي نتذكرها نسخة غير موثوقة، وغير صادقة، لما حلمنا به بالفعل. غير أن هذا لا يعني بالضرورة أن جميع الأحلام التي نتذكرها لا تطابق المحتوى الذي حلمناه، فقد أفادت بعض التجارب المختبرية على أفراد نؤمروا معاطبياً وطلب إليهم أن يتكلموا أثناء أحلامهم واصفين وقائع هذه الأحلام، وم تسجيل أقوالهم، وعند إستيقاظهم أدلوا بمحتوى أحلامهم كما تذكروها، وتبين من مقارنة التسجيل مع الإدلاء بمحتوى الحلم عند الإستيقاظ ما أفاد بوجود قدر كبير من التوافق بين المحتوين، مما يدل على أن المحتوى الذي نتذكر قد يكون مطابقاً لمحتوى الحلم كما عرض للحالم من حلمه. غير أن هذه التحارب يجب أن لا تؤخذ كقاعدة نرتز بفتراص التوافق بين ما يعرض في الأحلام وبين ما يتذكر منها، ذلك أن نذكر الأحلام يصعب لعمل الكثير من العوامل المقررة لإمكانية التذكر وقدره والتي يعود بعضها إلى شخصية الحالم وحالته النفسية ومقدرته على الذكر وإفضاء والوصف، كما يعود بعضها إلى عوامل تتصل بطبيعة الحلم نفسه من حيث الموضوع والتسلسل والترابط والمعنى والتستر والغموض والرمز واللون والطول والإنفعال، وغير ذلك من العوامل التي لها أن تقرر القدر والمدى والكيفية التي يتذكر فيها الحلم عند الإستيقاظ

مصادر محتوى الأحلام:

مهما اختلف الباحثون في أمر الأحلام من حيث أسبابها ومعانيها وأهدافها، فإن هنالك إتفاقاً بأن محتوى الأحلام يستمد من مصادر أساسية معينة وبأن التجارب المستمدة من هذه المصادر إما تأتي على حالتها الأصلية في الأحلام.

وإما أنها تندمج في المحتوى الكلي للحلم. هذا ولا يقتضي أن تظهر جميع العناصر في كل حلم محله ولا حتى في معظم الأحلام، وأهم المصادر المكونة للأحلام هي:

١ - الإثارات الحسية التي تحدث للنائم.

٢ - بقايا تجارب اليوم السابق للحلم.

٣ - ابرغبات والحاجات المعلقة.

٤ - مصادر أخرى.

إن من الواضح أن المصادر الثلاثة الأولى هي مصادر واقعية، ويمكن إثبات أصولها ولتحقق من وجودها في تجربة الفرد سواء ما عرض له منها أثناء نومه أو قبل نومه أو ما تبقى منها من حوادث وتجارب اليوم السابق أو الأيام القليلة السابقة للحلم، غير أن هنالك مصادر أخرى للأحلام غير هذه المصادر التي يمكن التيقن من توفر عناصرها في تجربة الفرد السابقة للحلم، وهذه المصادر التي صُنفت كمصادر أخرى، إما تصدر عن إثارات حسية وفكرية من داخل الدماغ أثناء الحلم، وإما تصدر عن حيز اللاوعي، وهو إفتراض جاء به فرويد وإعتبره (لاوعي شخصي)، بينما إعتبره يونغ (لاوعي جماعي)

١ - الإثارات الحسية أثناء النوم:

إن للإثارات الحسية الصادرة من خارج الجسم أو من داخله أن تتوارد من هذه المصادر إلى الدماغ أثناء النوم، غير أن ما يصل منها إليه هو القليل فقط من هذه الإثارات الحسية، وهي عادة الأحاسيس الأقوى والأكثر تكراراً. وهذه الأحاسيس أن تنفذ إلى محتوى أحلامنا وتندمج في هذا المحتوى بدون أن يستمر ورودها على حالها في سياق الحلم، كما أن لها أن تغير من محتوى الحلم ومن لصورة التي يظهر عليها، وقد استرعت هذه الظاهرة إنتباه المهتمين بالأحلام منذ القدم والذين لاحظوا بأن ما قد يتعرض له الفرد من أحاسيس خارجية أو ما يرد إليه من أحاسيس من أعضاء جسمه الداخلية، لها أن تظهر في

أحلامه بصورة واضحة وتنم عن مصادرها (أرسطو وغيره). وفي العصر الحديث أدرك الباحثون، بمن فيهم فرويد بأن إحساس الفرد بالجوع أو العطش أو الرغبة بالتبول، قد تجد كلها طريقها إلى وعي الحالم في حلمه وتؤثر في محتواه، ومثل ذلك يقال في تعريض الفرد النائم إلى أحاسيس خارجية كاحترارة والبرودة وسماع الصوت والضوء والإهتزاز والدوران وغيرها من الإثارات الحسية والتي لها أن تنعكس في أحلام المتعرض لها إما بصورة مفتوحة أو حرفية بحيث يتوافق محتوى الحلم مع الإحساس الحادث أو على صورة أخرى. ومن الأمثلة على ذلك ما قام به أحد الباحثين من إسماع النائم لكلمات تتردد من مسجل للصوت وبدرجة لا تكفي لإيقاظه (شربة من ماء بارد منعش). وهكذا مرات عديدة، وقد تبين في اليوم التالي إنعكاس هذه التجربة في أحلام النائم، كما تبين بأن الذين حلموا بشرب الماء البارد قد شربوا في الصباح عند إستيقاظهم مقادير أقل مما شربه من لم يحلم بشرب الماء. وفي تجربة أخرى وجد الباحثان (ديمنت وولبرت) بأن ٣٠٪ من عينة إختبارية ناموا وهم عطشون، قد دارت أحلامهم حول الشرب، هذا وقد حاول باحثون عديدون إجراء تجارب من التأثير الحسي على النائم ومتابعة إمكانية وكيفية ظهور هذه المؤثرات في أحلامهم، وسنتناول بعض النماذج من هذه التجارب في الفصل الخاص بالتأثير في محتوى الأحلام

٢ - مخلفات اليوم السابق :

تظل في ذهن معظم الناس الكثير من الذكريات والإنطباعات عن تجارب وعواطف وأفكار عرضت لهم أثناء يقظتهم، وبعض هذه يظل ليس فقط كذاكرة صماء، وإنما كحوادث لم يعرف وم نتته فعاليتها، وهذه المخلفات قد تظل موعية من صاحبها، وبعضها قد يدخل إلى حيز اللاوعي (أو المنسي) وتظل كامنة فيه، هذا وقد تكون هذه المخلفات مهمة أو ناهية، خالية من العاطفة أو مشحونة بها، وفي جمع هذه الحالات فإن لهذه البقايا من اليوم السابق أو الأيام القليلة السابقة أن تقحم وجودها على محتوى الحلم وتندمج فيه على صورة أو أخرى. وفي رأي فرويد بأن مثل هذه المخلفات من تجارب اليوم

السبق، مهما كانت، فإنها تكتسب قيمتها فقط بسبب اندماجها مع الدوافع الطفولية المكبوتة في اللاوعي، وهي، أي هذه المخلفات، تساعد في عملية إطلاق هذه الدوافع المكبوتة والتستر عليها، وبذلك تسمح لها بالاستمرار كقوة دافعة وفعالة وراء الحلم. ولهذا فإن فرويد لا يجد قيمة لهذه المخلفات في حد ذاتها أو بمفردها وبدون النحاما بدوافع اللاوعي المكبوتة.

٣ - الرغبات والحاجات المتعلقة:

هنالك من ينظر إلى الرغبات والحاجات نظرة واسعة وشاملة بحيث تستوعب كل رغبة أو حاجة يداعها الإنسان في يقظته وهو لا يستطيع إرضاءها إما كلياً أو جزئياً، أو لأنها تعصي على الإرضاء، أو لأن صاحبها لا يملك السبيل والإمكانية إلى ذلك، وهذه الحاجات أن تكون ممكنة التحقيق أو غير ممكنة على المقدرة الإنسانية، ولها أن تكون واضحة في الوعي. ولها أيضاً أن تكون خفية ومكبوتة في اللاوعي، ويخشى لذلك صاحبها من تأملها ومواجهتها في حالة اليقظة. وهنالك من ينظر إلى الرغبات والحاجات بصورة أكثر تحديداً وحصرأ، ويجدها في المحتوى النفسي الذي يتضمن الرغبات الطفولية والتي لم يكن بالإمكان تلبيتها في حينها، وكبتت لذلك في اللاوعي وفي رأي فرويد أن هذه الرغبات الطفولية المكبوتة هي التي تقرر في النهاية محتوى الحلم كما يظهر للحالم، كما تقرر القوة الدافعة وراء تكوين الحلم، وهكذا بالنسبة إلى فرويد فإن مخلفات اليوم السابق من التجارب حالها حال الأحاسيس أثناء النوم فإنها لا تستطيع لوحدها مهما كانت قوية وفعالة، ومهما أسندت من الأحاسيس أثناء النوم، أن تكون تجربة الحلم بدون قوة وفعل الرغبات المكبوتة في اللاوعي. وهنالك كما هو متوقع، من يعرض على الفرضية الفرويدية، ويستند هؤلاء على الإفادات عن محتوى الكثير من الأحلام والتي تبدو خالية تماماً من أي تنويه عن رغبات مكبوتة في اللاوعي، ومن أنها تحتوي على إرضاء لرغبات وحاجات قائمة ويدرك الواحد وجودها في وعيه أثناء اليقظة، وأكثر ما يظهر هذا الإرضاء المباشر لرغبات قائمة في الوعي نجده في أحلام الأطفال والذين تأتي أحلامهم مليئة بمثل هذه الرغبات كالحصول على لعبة أو كرة أو دراجة أو ثوب أو

المشاركة في لعب أو نزهة، مما لم يستطع الحصول عليه في يقظته. ويعلل فرويد هذه الظاهرة المعارضة للفرضية بأن الطفل الذي يحلم بمثل هذا الإرضاء المباشر لرغبات واقعية قائمة في التجربة الواعية بأنه لم يكون بعد محتوي اللاوعي لتجاربه الطفولية المكبوتة. ويرى آخرون بأن الأحلام التي تلبي مباشرة الرغبات الواعية لا تقتصر على الأطفال فقط، وإنما تلاحظ أيضاً في أحلام الكبار. فبعض هذه الأحلام تتضمن إرضاء مباشراً لحاجات غير ملبية ولكنها قائمة في الوعي، وقد تأيدت هذه الملاحظة من حصيلة بعض عمليات التحليل النفسي والتي أفادت بأن بعض الحاجات الملباة في الأحلام والتي كان يظن بأنها تنوّه عن حاجات مكبوتة في اللاوعي، إنما هي من الحاجات والرغبات القائمة في الوعي. ومع أن فرويد يتفق في أن بعض الحاجات والرغبات القائمة في الوعي تلبي في الأحلام، إلا أن ظهورها في الأحلام وتلبيتها ما هو إلا معرض إسناد حاجات أشد وأكثر عمقاً في اللاوعي، وبأن ما من رغبة واعية مهما كانت قوية لها أن تكون حلماً إلا إذا إرتبطت بحاجة مكبوتة في اللاوعي والتي تسعى للظهور، وكما هو الحال في مخلفات اليوم السابق، فإن حاجات ورغبات اليوم السابق في نظر فرويد فإنها غير كافية في حد ذاتها لتكوين الحلم. وبينما علل فرويد أحلام الأطفال التي تلبي حاجاتهم الواعية، بأنها تعبير عن عدم تمكنهم بعد من تكوين لواعيهم من الرغبات المكبوتة، فإنه يفسر أحلام الكبار الماثلة والتي تحتوي على حاجات القائمة في الوعي، بأنها ليست أحلاماً بالمعنى الكامل للأحلام وإنما هي مجرد إقتحام لمجال الأحلام.

٤ - المصادر الأخرى لمحتوى الأحلام:

تتضمن الكثير من الأحلام محتويات تتجاوز المصادر الثلاثة التي سبق ذكرها وهي: الأحاسيس أثناء النوم. ومخلفات تجارب النوم السابق، والرغبات والحاجات التي ما زالت غير ملبّاة، والكثير من هذه المحتويات قد يأتي على صور عشوائية وغير واضحة وغير مفهومة ولا معنى لها، ولا مثل لها في تجربة الفرد الحالم بها وفي تجارب غيره، ومنها ما لا يمكن حدوثه في التجربة الإنسانية.

وهناك عدة مصادر لهذه التجارب التي تعرض في الحلم والتي يمكن تصنيفها كما يلي:

١ - التجارب المنسية في حياة الأطفال

٢ - التجارب المكبوتة في اللاوعي .

٣ - التجارب المثرة من داخل الدماغ .

إن الكثير من أحلامنا تعود بنا إلى تحارب في الطفولة والحدائث، وهي إما تتعلق بالناس أو بأماكن ومناظر معنّية، أو بتجارب مرّت بنا، وقد يكون محتوى الحلم من هذه التجارب مسياً كلياً من الحالم، غير أن ذلك لا يعني بأن التجربة مكبوتة في اللاوعي، وكل ما قد تعنيه أن ذاكرة التجربة أصبحت دفينة في الدماغ مما يجعل من الصعب تذكرها، أو أنها أصبحت بعيدة عن الحاجة إلى تذكرها أو محاولة هذا التذكر . وظهور هذه التجارب في الأحلام، وبعضها لا أهمية له بالنسبة إلى الحالم، يبيّن بأن إثارة ما قد حدثت أثناء النوم والتي أدّت بدورها إلى إستعادة هذه التجربة البعيدة والطفولية إلى الذاكرة، والأمّر في هذه الحالة يشبه التجارب التي قام بها الجراح الكندي على الدماغ (بفيلد Penfield)، والذي لاحظ أثناء إجراء العمليات الجراحية على الدماغ بأن تنشيط بعض مناطق الدماغ بإثارة كهربائية له أن يعيد إلى ذاكرة المريض الإحساس الصوتي أو البصري لتجارب سابقة منسية، وهي تجارب تسند نظرية (ابن سينا) عن كيفية حدوث الأحلام ومصادرها ومحتوياتها . أما لماذا تظهر تحارب الطفولة بكثرة في أحلام الأطفال، فإن تفسير ذلك قد لا يعود إلى أهمية هذه التحارب وضرورة إستعادتها في الذاكرة، بقدر ما يفيد بأن تجارب الطفولة لها إمكانية أعظم في إحداث إنطباع في الذاكرة، وها أن نثار في أحلام الكبار أكثر من غيرها من التجارب العديدة في حياة الكبار والتي لا تحدث عادة مثل هذا الإنطباع في الذاكرة .

أما التجارب المكبوتة في اللاوعي، فهذا مصدر مجادل في أمر حقيقته، والأخذ بوجود هذا المصدر مهما كان محتواه معناه الإقرار بوجود حيز محدد

ينضمن اللاوعي ومخنواه، كم يقنضي ضرورة الافتراض بأن لهذا الحيز ومخنواه طاقة خاصة تجعل التعبير عنه ممكناً. ومع محاولات فرويد إعطاء اللاوعي مثل هذا الحيز، إلا أنه لم يستطع تعيين مكانه وبنيته، وهذا ظل اللاوعي وكأنه خارج عن الواقع المادي للدماغ. وما لم يمكن تحديد هذا الحيز والكشف عن مخنواه وطرق تفاعله اداخلية وتعين صلاته بالجارب الواعة، فيسطل هذا الحيز مصدراً إفتراضياً للأحلام ولذلك أن يثير على الدوام التشكك في وجوده.

وكما أوردنا في أكثر من مكان في هذا الكتاب، فإن هذا المصدر من اللاوعي إما يكون شخصياً كما رأى فرويد ويحتوي على الأمنيات الصفولة المكونة والتي هي على العموم جنسة الطابع، أو أنه لاوعي جدي، ويتضمن الإمكانات من التجارب والأفكار التي آلت إينا من أصولنا الأولية، وهي الأصول التي نتشاطرهما جميعاً في رأي يونغ صاحب هذه النظرية ربما كان المصدر لأساسي والأهم لمحتوى الأحلام هو الدماغ نفسه بما تحمق فيه من أفكار وإنطباعات حسية وتحارب خزنت في الذاكرة سواء كان ذلك في الماضي البعيد في طفولة الفرد أو من عهد قريب جداً في حياته. والذي يحدث طبقاً للنظريات الحديثة، هو أن إثارات عصبية من مصادر كيميائية أو كهربائية تبدأ من مكان ما في الدماغ وتنتشر من هناك إلى مراكز أخرى في الدماغ فتثيرها، ونتيجة هذه الإثارات تحدث الصور والأحاسيس والأفكار المختله والتي تعرض للحالم في حلمه، وقد يكون هذا الافتراض تبسيطاً لما يحدث بالفعل، غير أن مبدأ هذا التفسير قد يكون أقرب للواقع من فرضيات أخرى، وخاصة تلك الفرضيات التي بنيت على أساس ما سمي باللاوعي، والذي قد لا يكون سوى ما تذكره من تحارب الماضي في الأحوال الإعتيادية فيما يسهل تذكره في فترات الأحلام لسبب ما زلنا بجهله.

الفرق بين الحلم والواقع:

ما يتذكره الواحد من أحلامه قد يبدو في الكثير من الأحيان عجبياً وغريباً

ولا يتأتى أو يتشابه مع التجربة الحياتية الواقعية كما حررها الفرد وأدركها في نفسه. وللحلم أن يأتي في محتواه على غير صورته الطبيعية من حيث الشكل والسيق الزممي والمعنى، وله أن يأتي على صورة غامضة ومبهمة وعشوائية ومصللة، كما أن له أن يأتي أحياناً على صورة واضحة وصرحة وكأنه نسخة مطابقة لواقع التجربة الحياتية أثناء البقطة. وتختلف النظريات حول أسباب هذا التباين بين الأحلام وواقع الحياة كما هو، فهناك الرأي بأن تجارب الأحلام وكما تظهر في محتواها، إنما هي مشتقة من التجارب الحياتية الحقيقية للفرد والتي تجمعت لديه عبر الأدوار المتعاقبة في حياته، وبأنه لذلك ليس من شيء جديد فيها، وليس من إضافة عليها. فالأحلام هي تجارب الفرد الخاصة لا أكثر ولا أقل، وكل ما يحدث هو أنها تعرض بصورة مختلفة أثناء الأحلام، وهنالك الرأي الذي يعاكس هذا الافتراض والذي يجد في محتوى الأحلام تجربة محددة وخاصة، وبأنها لا تعود إلى عالم الواقع وإنما إلى عالم خاص بها هو عالم الحلم والذي يختلف تماماً عن عالم اليقظة. هذا وهنالك آراء أخرى تقع حداً وسطاً بين هذين الحدين المتباعدين من الآراء، والتي تجد في محتوى الأحلام علماً خاصاً من التجربة غير أنه في الوقت نفسه عالم مأهول بالتجربة الخاصة بالفرد والتي لا تهائل تماماً مع تجربة أي إنسان آخر.

تصنيف محتوى الأحلام:

يقدر عدد أحلام الفرد الواحد من ولادته وحتى بلوغه السبعين عاماً بما يقارب المئة وأربعين ألف حلم، ومع أنه لا يتذكر عند الإستفاقة إلا نسبة قليلة جداً من هذه الأحلام، فإن ما يذكره منها يبدو له مختلفاً بين حلم وآخر، وحتى الأحلام التي تتكرر في تجربته احالة فإنها كثيراً ما تظهر فعل بعض التعبير والتنويع على الحلم الأصلي، وهكذا يصعب تحديد محتوى الأحلام التي تعرض للشخص الواحد في حياته. وبذلك كان هذا يحدث في الفرد الواحد فهناك صعوبة أعظم بكثير في تحديد محتويات الأحلام لسان كلهم، ومع هذه الصعوبة، فإن هناك بعض أوجه الشبه بين أحلام الفرد نفسه وبين أحلام الناس جميعاً، وبعض هذا الشبه يعود إلى التشابه الممكن في بعض نواحي الشخصية

والتجارب الحياتية والإمكانات البايولوجية والنفسية والظروف الحياتية والاجتماعية واجنس ومراحل العمر وغيرها من الأمور، بين بعض الأفراد، وهو تشابه من شأنه أن يؤثر في محتوى الأحلام من حيث مواضيعها وصورها، وأن يقرب بينها وإلى الحد الذي يمكن فيه تصنيف هذه المواضيع والصور في حدود عريضة من التصنيف.

لقد قام الكثيرون في الماضي بجمع نماذج من أحلام الناس، ومنهم من جمع الآلاف منها وذلك في محاولة لإيجاد أوجه الشبه بينها ومن ثمة الاهتمام إلى ما يساعد على تفسيرها والتوصل إلى معانيها. وفي العصر الحديث تواصل الاتجاه نحو دراسة محتوى الأحلام ومقارنته بين فرد وآخر، وقد اتحدت المحاولات المعاصرة الأسلوب العلمي في الإحصاء والتصنيف والمقارنة. وقد أفادت الدراسات الحديثة بالكثير من البيانات والتي تظهر أوجه الشبه والاختلاف في أحلام الناس، وذلك تبعاً لعدة متغيرات مهمة، منها عمر الفرد الحالم ومحرته الشخصية وشخصه وبيئته الاجتماعية والحضارية ونوعية عمله وجسه (ذكر أم أنثى)، وحالته العقلية ومستوى ذكائه، وخلوه من العاهات أو توفرها فيه (كالأعمى ولأصم)، ونمط نومه طويلاً كان أو قصيراً، ثقيل أو خفيفاً، وفيما إذا كان الحالم في النصف الأول من النوم أو في النصف الأخير، وفيما إذا كان خلال الفترات الحاملة من النوم. أو خلال أحلام الفترات غير الحاملة، إضافة إلى توفر أو غياب اللون والحركة والصوت وغيرها من الأحاسيس، ومصاحبة الانفعال العاطفي والدوافع الجنسية والعذوانية، وغير ذلك من المتغيرات التي لها أن تؤثر في محتوى الأحلام وتقرر بعض ما يرد فيها من محتويات. وبالنظر لكثرة عدد هذه المتغيرات وتعدد الصور التي تفصي إليها في الأحلام، فإننا سنكتفي بأهم ما توصل إليه الباحثون من النتائج حولها.

الشخص الظاهرة في الحلم:

الشخص الظاهرة في الأحلام هي على العموم أقل بكثير من معدل عدد الشخص التي يصادفها الواحد في تجربة اليقظة، إذ قلما تظهر اجماعة أو الحشد

من الناس في الأحلام. ويظهر تحليل محتوى الأحلام أن عدد الأشخاص في الحلم الواحد يقع بمعدل خمسة أشخاص، وهو معدل يتأثر في الذكور والإناث. أما نوعية هذه الشحوص ونسبة تكرارها في الأحلام، فهي كالتالي: ١٢ في المئة من الأحلام تكون شحوص الحلم من أفراد العائلة، وفي ٤ في المئة من الأقارب، وفي ٣٥ في المئة شحوص أناس يعرفهم الحالم جيداً. وفي ١ في المئة من الأحلام تظهر شحوص مهمة أو مشهورة في المجتمع، وفي ٢٠ في المئة من الغرباء، وفي ١٣ في المئة تكون اشحوص عامضة وغير أكيدة، وفي نصف الواحد في المئة تكون شحوص أحد الموتى، وفي نصف الواحد في المئة شخصيات متخيلة، وفي ١ في المئة شخصيات تحولت من شيء لآخر، وفي ١٢ في المئة يمكن تعريف الشحوص طبقاً لمهنتهم، وفي ٢ في المئة طبقاً لهويتهم العرقية. وفي دراسة أخرى تبين من تحليل أحلام عينة كبيرة من الأفراد أن نصف عدد الناس الذين يظهرون في الأحلام هم عادة من الغرباء، بينما كان ٢٠ في المئة فقط من أفراد العائلة، وهؤلاء توزعوا كما يلي: ٣٤٪ من الأمهات، ٢٧٪ من الآباء و ١٤٪ من الأخوة، و ١٢٪ من الأخوات.

ظهور الحالم في أحلامه:

ظهر الأحلام، سواء تلك التي يتذكرها عند إستفاقتنا من النوم بصورة طبيعية أو تلك التي نتذكرها عندما نوقظ من النوم احالم باخبارات تحريبيه، بأن محوى الأحلام يتضمن أحياناً شخصية الحالم إما كشخص رئيسي في وقائع الحلم أو كمشارك فيه، وفي حالات أخرى مجرد مشاهد للحلم بدون المشاركة في حوادثه، وهناك بعض الدراسات التي تبين نسبة ظهور الفرد الحالم في كل درجة من درجات احصور في الحلم، ومنها يتبين بأن الحالم يشارك في وقائع حلمه بصورة ما في ٦٣٪ من أحلامه، وبأنه يظهر وكأنه يشاهد برنامجاً تلفزيونياً مصوراً في ٣٣٪ من الأحلام، وبأنه يفكر أو يحلم على صورة أحلام يقطعة في ٤٪ من الأحلام. هذا وحضور الحالم في حلمه قد يأتي على أكثر من صورة أثناء الحلم الواحد، بحيث يبدو وكأن هناك إنقساماً في ذاته إلى ذات مشاركة وإلى ذات مشاهدة للحلم، كما أن ذاته قد تتعرض إلى تغييرات دراماتيكية والتي

تجعلها مختلفة عما هي عليه في الواقع. ومن خصائص ظهور احالم في حلمه أنه يتفاعل عاطفياً مع المحيط القائم أثناء الحلم، كما أنه يتمتع بقدر أقل بكثير من التفكير المنطقي مما يتمتع به أثناء اليقظة، وهو يعاني من نقص كبير في عمليات الانتباه والتركيز على مهمة معينة وبدون تشتيت انتباهه إلى مهام وحوادث أخرى، كما يعاني من قصور في المقدرة على متابعة الانتباه أو نقله بسرعة من موضوع لآخر. كما تقضي بذلك حوادث الحلم التي تتغير بسرعة كبيرة ويعاني احالم من عجز في المقدرة على الربط الزمني بينه وبين محيطه في الحلم، وفي المقدرة على إختيار هذ المحيط. ويقول أحد الباحثين في هذه الظاهرة بأن: «الزمان وامكان يبدوان أقل تنظيماً أثناء الحلم، فمسافات الحلم المرئي غير دقيقة، كما أن احالم هو بصف-واع لحدود الزمن». وأخيراً فإن الحالم في حلمه يبدو وكأنه مفرغ من المقدرة على إختبار الواقع بدقة أو على إصدار أحكام دقيقة على هذا الواقع. وهو لذلك يظهر بدرجة كبيرة من التعرض لحوادث عشوائية وغير مألوفة وغامضة وبدون أن يظهر أي إستعجاب لظهورها.

ظهور الأحاسيس في الأحلام:

معظم الأحاسيس تعرض في الأحلام، وأقل هذه الأحاسيس ظهوراً هي أحاسيس الذوق والشم، أما إحساس الألم فهو لا يعرض أبداً في الأحلام، وقد تبين من دراسات قام بها (هول وفان دي كاس) بأن الأحاسيس البصرية هي أكثر الأحاسيس ظهوراً في الأحلام (٥٦٪)، اللمس بما في ذلك حس الحركة أو المكان (١٢٪)، السمع (٩٪)، وهناك (٢٣٪) من الأحلام التي لا ينضج فيها الإحساس بصورة قاطعة. وهناك عدة تفسيرات لغلبة الأحاسيس البصرية في الأحلام على غيرها من الأحاسيس، ومنها أن التجربة الحسية البصرية هي أكثر الأحاسيس تكراراً في التجربة الإنسانية كما أنها أكثرها تأثيراً وإنطباعاً في الذاكرة، وأكثرها إنصلاً بالعمليات العاطفية والفكرية، ومن التفسيرات الواردة هو أن الأحاسيس البصرية هي أكثر تكاملاً في أبعادها من الأحاسيس الأخرى، كما أنها أكثر تمثيلاً للواقع المحيطي، ولا بد لها لذلك من أن تعكس هذا الواقع في الأحلام، وهناك الرأي بأن الأحاسيس البصرية

نعطي صاحبها لدة أعظم من الأحاسيس الأخرى، وهي لذلك أكثر تفضيلاً في الظهور في الأحلام لخدمة هذا الهدف. وهالك نظرية تعزو وفرة ظهور الأحاسيس البصرية لسبب إثارتها من حركة العينين السريعة أثناء لنوم الحالم، والتي يرى فيها البعض حركة تخدم عملية الإبصار في حالة اليقظة، وأخيراً هنالك النظرية التي تقول بأن تحويل الأفكار إلى خالات بصرية في الأحلام قد يكون سبب ما في الذكريات المصاغة بأشكال بصرية من جاذبية، وهو ما يساعد الفرد على العودة إلى تجاربه السابقة والتي إنقطعت عن الوعي.

ظهور اللون في الأحلام:

يعتقد البعض أن أحلامنا تأتي غير ملونة، غير أن الحقيقة هي على غير ذلك، وقد قام البعض بإجراء بحوث في هذا الموضوع (كان، فشر، وديمنت، وغيرهم). وتبين بأن هنالك بينة عن وجود اللون في أحلام ٧٠،١ في المئة من انديس جرت عليهم الأبحاث، وعن وجود أحلام مبهمة اللون في ١٧،٣ في المئة منهم، ويعلل ظاهرة إغمال الحالم لألوان حلمه عند الإستيقاظ، إما لأن يذكر الألوان أصعب، وهي ملاحظة نشعر بها أثناء محاولتنا تذكر الحوادث والتجارب والمناظر أثناء القظة، أو بسبب خصائص فردية بين حالم وآخر، وقد وجد الباحث شختر بأن هنالك فروقاً عظيمة بين الإفادة التلقائية عن وجود اللون أو عدمه في نماذج مختلفة من لطلبة، فطلبة الفنون مثلاً يتذكرون لون أحلامهم ويميدون عنه تلقائياً في ٥٠٪ من الحالات، بينما طلاب العلوم لا يفيدون تلقائياً بوجود اللون إلا في ١٦٪ من الحالات، أما طلاب الهندسة فإهم لا يعطون أية إفادة تلقائية بوجود اللون، ولجميع هؤلاء أن تزيد نسبة إفادتهم عن لون أحلامهم إذا ما استفهم عنها بصورة مباشرة وفي وقت مبكر بعد الإستيقاظ من الحالم. وفي دراسة أخرى مختبرية على مجموعة من الحالمين في ظروف إختبارية تبين بأن ١٥ حلماً من مجموع ٨٧ حلماً كانت بدون ألوان، وفي دراسة ثالثة تبين بأن ٥٥ من مجموع ٧٧ كانت أحلامهم ملونة، وفي دراسة رابعة تبين بأن جميع الحالمين كانت أحلامهم ملونة ما عدا اثنين منهم فقط، وحتى هؤلاء فقد أفادوا بأن أحلامهم ملونة، ولكنه يقتضي أن يسألوا بصدد

ذلك مباشرة وفي وقت مبكر بعد إستماعتهم من الحلم.

العنف والقسوة في الأحلام:

كثيراً ما تظهر حوادث العنف والقسوة في الأحلام، ويتخذ ذلك عدة أشكال، فمنها ما يحدث من عنف يشاهده الحالم ولا يشارك فيه بنفسه، ومنها ما يقوم به الحالم على الغير من إنسان أو حيوان أو شيء. ومنها ما يقع على الحالم نفسه أو يهدده، وعلى العموم فإن الذكور يحلمون بمواضيع العنف أكثر من نحل به الإناث، ويحلم الذكور بإيقاع العنف على الذكور أكثر من إيقاع العنف على الإناث. بينما لا يوجد مثل هذا التفضيل في إيقاع العنف في أحلام الإناث، أو انهن يظهرن العكس، أي إيقاع العنف على الإناث أكثر من الذكور، وقد تأيدت هذه الظاهرة من ميل الذكور إلى إيذاء الذكور دون الإناث في الأحلام من أبحاث إختبارية. حيث وجد بأن الذكور يميلون بصورة أقل إلى مطاوعة الدافع إلى كبس زر كهربائي له أن يحدث رجة في الأنثى. وهو أمر له أن يدل على وجود (غريرة) عميقة الوجود في النفس تقضي بعدم العددي على الأنثى. أما لماذا تزيد نسبة العنف على الإناث في اليقظة أو في أحلام بعض الناس، فإن ذلك يفسر بأنه نتيجة ما يحدث من نهى لفعالية هذه العريزة والناحية عن ممارسة العنف على الأنثى، وهو ما يحدث في حالة الذين يتصفون بشخصية سايكوباتية أو بمرص عقلي، أو من هم في حالة معاناة لأزمة عنيفة.

العاطفة في الحلم:

تظهر العواطف في الأحلام كما تظهر في حالة اليقظة، غير أن العاطفة السائدة في الأحلام هي عاطفة بسيطة وأولية، بينما العاطفة الرقيقة والمصقولة والناضجة فإنها خالية في الأحلام، وكذلك لا يشعر الحالم في أحلامه بالغضب أو النشاط، كما أن الأحلام خالية من العواطف التي تعتمد على إرجاع المعلومات من المحيط كالغضب مثلاً من مواقف معينة، هذا وإذا ظهرت العواطف في الأحلام فإنها عرضة للتغير بسرعة وبصورة مفاجئة، وهي قلما تحافظ على وتيرة أو مستوى واحد من الإنفعال العاطفي، فالغضب مثلاً إذا

حدث فإنه قد تتحول بسرعة إلى شعور العطف.

إن الأحلام على العموم تحتوي على تحارب سلبية العاطمة أكثر مما تحتويه تحارب اليقظة من مثل هذه العواطف، ثم إن المحتوى العاطفي السلبي يظهر نسبة أكثر من المحتوى العاطفي الإيجابي في الأحلام بصورة عامة، وقد أفادت إحدى الدراسات التحليلية للأحلام في مجتمع غربي بأن العواطف المختلفة ظهرت بالنسب التالية في الأحلام: أحلام تحمل هواجس محيفة (٤٠٪)، أحلام عاطفة العصب (١٨٪)، عاطفة الحزن (٦٪)، شعور المفجأة (١٨٪)، الوقائع السعيدة المفرحة (١٨٪)، وهكذا فإن الأحلام تحتوي من التجارب المزعجة أكثر بكثير مما تحتوي من أحداث السارة، وهي حقيقة تناقص الاعتقاد المتعارف عليه من أن الأحلام هي أكثر إسعاداً من الواقع في حياتنا.

الذكاء ومحتوى الأحلام:

هنالك صلة وثيقة بين مستوى الذكاء وبين صبيعة محتوى الأحلام، وهو أمر متوقع بالنظر لأن تجربة الفرد وخيالاته ومقدرته على التفاعل مع محيطه الداخلي والخارجي كلها تنفاوت تبعاً لمسوى ذكائه، فالأفراد الأقل ذكاءً تتحدد أحلامهم في مواضيع واقعية من شؤون وصراعات يتيية وحاحات وخيالات مألوفة، أما الأكثر ذكاءً فإن أحلامهم تكون أكثر إحتواءً على عنصر الإبداع، وهي تظهر عادة عمليات فكرية أولية، والتي تظهر على صور غير مألوفة أو غير ممكنة، كما تتصف بالعشوائيه وصعوبة التفسير بالنظر لما يحدث فيها من تحويل وتعبير رمزي.

محتوى أحلام اليقظة ومحتوى أحلام النوم:

هنالك بعض أوجه التوافق بين محتوى أحلام اليقظة للفرد وبين محتوى أحلام نومه، فالذي تكون أحلام يقظته إيجابية، بمعنى أنها تنسم بالرقرة واللفظ أو إستغراق للخيال، فإن أحلام نومه تأتي إيجابية أيضاً وتكون أكثر لطفاً ورقرة

وأقل عشوائية، أما الذين تكون أحلام يقظتهم سلبية كأن تنجيه نحو خيالات غير اللطيفة ونحو مواضيع مشحونة بالخوف والإثم والصراع. فإن أحلامهم في الليل تأتي كذلك مشحونة بمثل هذا المحتوى السلبي من التحارب.

الموهبة الإبداعية ومحتوى الأحلام:

قام الكثيرون بدراسات على أحلام الموهوبين والذين لديهم لقابلية الإبداعية ومن نتائج هذه الأبحاث:

١ - دراسة مقارنة قام بها أديلسون على الإناث من هن موهوبات ومبدعات وغيرهن من هن غير ذلك، وقد تبين من الدراسة أن أحلام الموهوبات كانت أكثر إبتكاراً وتشويقاً من زميلاتهن.

٢ - دراسة (دومينو) والتي أفادت بأن أحلام ذوي الإمكانية الإبداعية تأتي على صورة أفكار لمولية. وغير إعتيادية وغير ممكنة، وعشوائية ومكتفة ومحولة بصورة لا تفسر، وبتأكيد المحتوى الرمزي إلخ.

٣ - وجد (شختر) أن أحلام طلبة الفنون (وهذا يشمل الآداب) هي أكثر خيالية وتسم بقدر أكبر من عدم اللطف فيها وذلك بالمقارنة مع أحلام طلبة العلوم والهندسة.

٤ - وجد (هوري) بأن ذوي الموهبة لخلّاقة وطلبة الفنون والآدب، يتعمنون بأحلام لا تتحدد بالزمن الحاضر بل تتجه عادة خارج العادة إلى المستقبل، أو إلى الماضي بصورة عالية. كما أنهم على العموم أكثر تدكراً لأحلامهم. ويحدون فيها دلالة أعظم. خاصة الأحلام المزعجة.

خصائص الشخصية ومحتوى الأحلام:

إسترعت علاقة شخصية الحالم بمحتوى الأحلام التي تعرض له إهتمام الباحثين منذ القدم، وقد إعتبرها الكثيرون في الماضي وفي الحاضر من أصدق المقاييس للشخصية الحقيقية للفرد، ومن النظريات في هذا الموضوع هو أن

محتوى الأحلام يكشف عما يتوافق مع السمات المعروفة عن شخصية الفرد، ومنها أن الأحلام تكشف عما هو خفي من هذه الخصائص، ومنها أن الأحلام تمثل امتداداً للخصائص الشخصية ونشاطاتها أثناء حالة اليقظة، ومنها بأن الأحلام تمثل صورة معاكسة لما عرفت عليه شخصية الفرد في يقظته. ومن الذين إهتموا بدراسة هذا الموضوع هو الباحث دومينو والذي بدأ أبحاثه لغاية محددة وهي إمتحان صحة نظرية العالم كارل يونغ من أن الأحلام هي محاولة تعويضية عن سمات الشخصية الناقصة أو السلبية التي يتصف بها الفرد، كأن يحقق العاجز عاقبة في الحلم، ويبدى شجاعته بينما هو جبان، والكرم وهو بخيل، والسيطرة وهو ضعيف مستسلم. وغير ذلك من المتناقضات بين خصائص الشخصية في اليقظة وفعاليات صاحبها في أحلامه. وقد إستنتج دومينو من دراسته بأن البيئات لا تسد نظرية يونغ التعويضية للأحلام، وإنما تمثل إلى إساد آراء أدلر وفروم وهول، والذين لا يجدون فرقاً كبيراً بين محتوى الأحلام وبين الفاعلية أثناء اليقظة، وهم لذلك يفترضون النظرية بأن الأحلام إنما هي إستمراراً للشخصية في سماتها وفي سلوكها لما هي عليه في حالة اليقظة. هذا وقد تناول باحثون آخرون موضوع الرابطة بين خصائص الشخصية التي تتميز الحالم وبين محتوى أحلامه، وتوصلوا إلى بعض أوجه الربط بينهما، غير أن من الصعوبة بمكان تقرير وجود هذه الرابطة ومداهها، ذلك أن أبعاد الشخصية متعددة، فمنها ما يعرف بالظاهر، ومنها ما لا يعرفه الفرد عن نفسه أو لا يظهره للغير، ومثل ذلك يقال في الأحلام، والتي لا تتوفر حتى الآن أية مقاييس أو تفسيرات لمحتواها، ومما لا شك فيه أن هنالك خصوصية للأحلام، وهو أمر أدركه القدامى، وما زال إدراكه متواتراً حتى الآن، إلا أنه ما زال يتعين على الباحثين إثبات أن محتوى الأحلام يمكن إعتاده كفحص دقيق للشخصية، وإذا ما أصبح ذلك ممكناً، عندها يصح قول القائل (قصّ عليّ أحلامك أخبرك من أنت!!)

الجنس ومحتوى الأحلام:

لما كانت طبيعة وتحارب كل من الذكر والأنثى تختلفان الواحد عن الآخر

في حدود واسعة، فإن من البديهي أن تكون محتويات أحلامها مناسبة وفي حدود واسعة أيضاً، كما يتوقع أن يحدث مثل هذا الناسخ حتى في أحلام الجنس الواحد ذكراً أو أنثى وبصورة تتوافق مع المقادير النسبية لخصائص الذكورة والأنوثة المتوفرة لكل ذكر أو أنثى. (سنتناول هذا الموضوع بصورة أكثر تفصيلاً في الفصل الخاص بالجنس في الأحلام. وفي الفصل الخاص بأحلام الذكور وأحلام الإناث).

المراجع السابق للنوم والأحلام:

يحرص الكثيرون من الناس على التمتع بمزاج هادئ ولطيف ومريح قبل إيوائهم للنوم، ومردّد هذا الحرص هو المعرفة بأن مثل هذا المزاج يساعد على السرعة في النوم وإستمراريته. وبعض الناس يجد في ذلك ما يصمّن له أحلاماً أكثر مسرةً ومتعة من تمتعه بمزاج قلق ومهموم ومضطرب قبيل نومه، ومع أن هنالك الكثير مما يزيد هذه التوقعات من تحارب الناس في نومهم وأحلامهم، إلّا أن بعض التجارب قد أجريت في سعي لإثبات أو نفي مثل هذا الارتباط بين مزاج ما قبل النوم وبين محتوى الأحلام التالية. وقد خُصّ أحد الباحثين إلى الإستنتاج بأن النائم يميل في أحلامه لأن يعكس التجربة العاطفية السلبية القائمة قبيل النوم في أحلامه، كما أنه يحلم أحلاماً أكثر إيجابية إذا ما كان مزاجه إيجابياً قبيل النوم. وهذه النتيجة تسند النظرية القائلة بأن محتوى الأحلام يمثل إستمرارية محتوى اليقظة. وفي تجارب إختبارية أخرى على الذين ينامون إما بقدر طبيعي أو قصير أو طويل، تبين بأنهم جميعاً يحتاجون إلى فترات أطول من نومهم الحالم إذا ما تعرضوا قبل نومهم إلى تجارب مرهقة أو مقلقة أو تستدعي معرفة تعليمية جديدة.

الخصائص النفسية ومحتوى الأحلام:

إنجهدت بعض الأبحاث إلى محاولة تقرير مدى العلاقة والتوافق بين الخصائص النفسية التي يتمتع بها الفرد وبين محتوى أحلامه، ومن هذه الأبحاث ما يقارن

بين أحلام ذوي الشخصية الطبيعية المتوازنة وبين أحلام ذوي الشخصية المضطربة نفسياً. وقد أفادت هذه الأبحاث بوجود رابطة وتوافق بين الشخصية المضطربة نفسياً وبين محتوى الأحلام، فأحلام هذه الفئة هي أحلام غير مريحة وتسم بالتهيج، وهي عشوائية على العموم وغير مقيدة بزمن معين. أما الذين يتمتعون بشخصية نمسية طبيعية، فإن أحلامهم تخلو من هذه السلبيات أو لا ترتبط بها بصورة واضحة، كما أن هذه الأحلام ترتبط بالزمن الحاضر أكثر من إرتباطها بالزمن الماضي كما هو الحال في ذوي الشخصية النفسية المضطربة، وفي المصابين بالأمراض النفسية أو العقلية. (أنظر الفصل الخاص بالعلاقة بين الأمراض والأحلام).

المحتوى الزمني للأحلام:

هناك إعتقاد شائع بين اناس بأن زمن الحلم قصير وهو يتم بسرعة وخلال ثوان معدودات، ولعلّ أساس هذا الإعتقاد الشائع هو ما يلاحظ في بعض أحلام الغفوة القصيرة أثناء النهار والتي تظهر وتنتهي بسرعة مع أنها وافرة المحتوى. غير أن أحلام النوم الإعتيادي هي على غير هذا الحال، فهي تستغرق الزمن المحدد للفترة الحاملة، وهذا الزمن يختلف طولاً بين فترة حاملة وأخرى، فحلم الفترة الأولى من النوم الحالم والتي تحدث عادة بعد ٩٠ دقيقة من بداية انوم، يستغرق زمناً قصيراً نسبياً بين ١٠ إلى ٢٠ دقيقة. غير أن زمن الأحلام التالية يتزايد تدريجياً مع إمتداد النوم وقد يستغرق حوالي الساعة في الدورة الأخيرة من النوم، وقد تأكدت جميع هذه الحقائق من نتائج الأبحاث المختبرية على النائمين والذين أوقفوا في أوقات متفاوتة أثناء فترات نومهم الحالم. وقد أفادت الأبحاث والدراسات العديدة بشأن الزمن الذي تستغرقه الأحلام، إلى نتائج أخرى، وأهم هذه النتائج هي:

١ - في تجارب تم خلالها تعريض النائم إلى إثارات حسية مختلفة في أوقات محددة أثناء نومه الحالم، تبين فيما بعد بأن هذه الأحاسيس ظهرت بصورة ما في محتوى الحلم، وبأن ظهور هذه الأحاسيس في الحلم يتوافق مع طول زمن تعريض الفرد

لفعلها، مما يدل على أن الأحلام تستغرق زمناً يساوي ما تستغرقه حوادث الحلم لو أنها وقعت أثناء اليقظة.

٢ - إن الزمن الذي يستغرقه الفرد في رواية حلمه عند إيقاظه منه يتوافق مع تخمين الحالم لمدته، وكلاهما يتوافقان مع طول فترة النوم الحالم السابقة للإيقاظ.

٣ - من الحوادث المدللة على طول فترة الحلم المثال التالي لحلم أحد الأفراد أثناء نوم إختباري، فعندما أفاق النائم من نومه أفاد بأنه حلم بأنه كان قبالة مسجل يستمع إلى بعض الموسيقى، وكان على أهبة الذهاب إلى بيته، وفي تلك اللحظة دق الجرس فطلب إلى صاحبه أن تحبب عليه، وترددت قليلاً بعد ذلك، ثم دق الجرس ثانية. وقد أفاد الباحث الذي كان يقوم برصد تجربة الحلم على الحالم، بأنه أثناء قيامه بمتابعة التجربة زلق إصبعه خطأ مما سبب دق الجرس ثانية، ثم مرة أخرى بعد فترة ٣ إلى ٤ ثوان، فدق الجرس ثانية، وعندما طلب الباحث من صاحب الحلم أن يمثل ما وقع تماماً أثناء الحلم، تبين له بأن طول الزمن الذي يفصل بين دقي الجرس كان حوالي ٣ ثوان.

٤ - أجريت تجارب لإدخال محتويات حسية في أوقات محدّدة أثناء قيام الحلم، ثم أفيق النائم في نهاية الحلم، وقد أفادت التجارب بأن طول الحلم يتناسب مع طول الفترة الزمنية من إدخال المحتوى الحسي وحتى نهاية الحلم.

٥ - تبين من وصف الحالمين لأحلامهم بأن الكلمات التي يستعملونها والزمن الذي يستغرقونه في وصف أحلامهم يتناسب مع ما يتذكروه من تجربة هذه الأحلام.

وهكذا فإن جميع البيانات تسند الإستنتاج بأن زمن الحلم يتساوى ويتناسب مع الزمن الذي يستغرقه إنجاز تجربة الحلم في الواقع، وإن كانت بعض التجارب للأحلام تبدو وكأنها حدثت في فترة زمنية قصيرة كأحلام لغفوة وأحلام النعاس وأحلام اليقظة. ومن الأمثلة التي كثيراً ما تعتمد كدليل على الزمن القصير للأحلام هو حلم لويس فرديناند ألفرد موري، والذي عاش في القرن

التاسع عشر وحلم حلماً يتعلق بالثورة الفرنسية. فقد حلم لويس بأنه اقتيد إلى مقصلة الجيولتين، ولما وقعت المقصلة، وأحسنَ بأنها فصلت رأسه عن جسمه أفاق مذعوراً من حمله، وقد صادف ذلك الحلم وقوع عارضة الرأس الخشبية لسريره، وقد إستنتج لويس بأن الحلم قد حدث بين زمن وقوع المقصلة، وهو زمن وقوع عارضة السرير، وبين إفاقته مذعوراً، وهو زمن قصير جداً، غير أنه كما يبدو لم يفتن إلى إمكانية حدوث مصادفة بين وقوع عارضة رأس السرير وبين وقوع المقصلة على رقبتة أثناء الحلم. هذا ومن الطريف أن نذكر بأن لويس قد أعدم بمقصلة الجيولتين في وقت لاحق، وقد يعتبر البعض حلمه هذا بأنه تسوؤ أو تشوُّف للمستقبل عن طريق الأحلام.

إن الزمان والمكان كليهما لا يبدوان مظلّمين تماماً في الأحلام، فحافات المكان غير واضحة تماماً، وكذلك حافت الزمان. فالحالم في حلمه لا يدرك أبعاد الزمن كما يدركها أثناء اليقظة، وهو لا يشعر في حلمه بطول الزمن أو قصره ولا يشعر بوطأة الإبطاء أو الإنتظار كما لا يشعر باللهمة والإستعجال. غير أن هنالك بعض الأحلام التي يشعر فيها الحالم بأن الزمن الباقي عنده لا يكفي لإنجاز مهمة معيّنة كاللحاق بموعد إنتظار أو للإجابة على بعض ما تبقى من الأسئلة في حلم يتركز على إمتحان دراسي، وغير ذلك من التجارب التي قد ترد في محتوى الأحلام.

حلم الأعمى:

هل يحلم الأعمى؟ وما هي طبيعة أحلامه؟ وهل تحتوي على صور بصرية؟ هذه التساؤلات تثار أحياناً، وقد جرت دراسات عديدة في محاولة للإجابة عليها، وقد جاءت نتائج معظم هذه الدراسات متقاربة في بيّانها، وفيما يلي خلاصة مختصرة للنتائج المتفق عليها:

* إن الأحلام تحدث للأعمى كما تحدث للبصير، وذلك خلال الفترات المقررة للنوم الحالم، وليس هنالك من فرق بين أحلام الأعمى والبصير من حيث مدد الأحلام وعددها وإمكانيات تذكرها.

★ محتوى الأحلام عند الأعمى يختلف عن محتواها عند البصر، غير أن ظهور هذا الاختلاف ومقداره يعتمد على السن الذي حدث فيه فقدان البصر للأعمى، فالطفل الذي أصبح أعمى بصورة كاملة قبل سن الخامسة من عمره فهو لا يرى أي شيء من محتوى أحلامه، أما إذا حدث فقدان البصر بين سن الخامسة والسابعة، وكان نموه العقلي طبيعياً، فإنه يرى في أحلامه. أما إذا لم يكن نموه العقلي طبيعياً، فإن إفادته عما يراه في الحلم تبدو غير واضحة. أما الأطفال الذين يصابون بالعمى بعد سن السابعة، فإنهم يرون أحلاماً مرئية في أحلامهم حتى ولو مرت ٢٠ إلى ٣٠ سنة على إصابتهم بالعمى، وبدون نقص يذكر في وضوح الصورة المرئية.

★ الأعمى جزئياً يرى في أحلامه، وهنالك بعض الأحلام التي تعرض هم والتي يكون فيها وضوح الصورة أعظم مما هي عليه عند المبصرين في أحلامهم.

★ هنالك بعض البيئات بأن الذي يصاب بالعمى في وقت ما عند إنتهاء فترة طفولته المبكرة، فإنه يرى صوراً بصرية في أحلامه، غير أن هذه الرؤيا تقل تدريجياً مع تزايد العمر، وقتها نظل معها شيء بعد مرور ٤٠ سنة على الإصابة بالعمى، وكذلك الأعمى الذي أصيب بعمى في حياته أو شبابه، فإنه لا يرى شيئاً في أحلامه إذا ما تقادم الزمن على إصابته وتجاوز ذلك الثلاثين عاماً، كما أن الحركة السريعة للعينين والمصاحبة للأحلام تختفي باختفاء الصورة المرئية.

★ إن الأعمى منذ ولادته أو صغره، والذي لا يستطيع لذلك رؤية صور ووقائع أحلامه، فإنه مع ذلك يحلم، ويظهر حلمه الخصائص التالية، وهي: وفرة التجارب الحسية الصوتية في أحلامه، والتي تدور عادة حول مواضيع الإلتقاء مع الغير، والحملات، والدعوات، والموسيقى، والعناء، كما أنها تتسم بتجربة الخوف، وبخاصة الخوف من الحيوانات، والتي هي أكثر ظهوراً في أحلام فاقد البصر منها في أحلام المبصرين، ومثل ذلك مشاعر الخوف من النار أما أحلام الحركة فهي عند الأعمى أقل منها عند المبصر، أما أحلام الشجاعة والمحاورة والبطولة فلا مكان لها في أحلام فاقد البصر منذ الصغر، غير أن

أحلام تذوق الطعام أو الشم . فبها قد تظهر أكثر مما قد تظهر عليه في أحلام المبصرين ، إذ إن ظهورها في الفئة الأخيرة يكاد يكون مستحيلاً .

أحلام الأصم :

تبيّن من الدراسات على أحلام الأطفال المحرومين من حاسة السمع منذ الولادة أو في الطفولة الصغيرة بأن هذه الأحلام تنسم ببعض الخصائص التي تفرّقها عن أحلام الناس الطبيعيين ، أو عن أحلام فاقد البصر منذ الصغر . فأحلام الطفل الأصم خالية من محتوى الإحساس بالحركة ، إلّا أن حوادث استطوله والمخاطرة هي كثيرة الوقوع في محتوى أحلامهم ، وهم بذلك على عكس المكفوفين الذين تخلو أحلامهم من مثل هذه الوقائع . أما أحلام لتخاطب فهي أكثر وقوعاً في أحلام الصم منها في أحلام الناس الطبيعيين والمكفوفين على سواء . وتفيد أحلام الأطفال الصم بأن الحوادث المخيفة تظهر في أحلامهم بنسبة أعظم من ظهورها في الأطفال الذين يتمتعون بحاسة السمع ، كما أنها تحدث بنسبة تزيد على صغرى نسبة ظهورها في أحلام الأطفال المكفوفين .

أحلام ذوي العاهات :

على خلاف ما هو متوقع ، فإن أحلام ذوي العاهات لا تحتوي على مظاهر فعلية للعاهة التي يشكون منها ، وهي على العكس تظهر محاولات عقلية لتجاهل أو إغفال هذه العاهات من ناحية ، والسعي للتعويض عنها بصورة ما من ناحية أخرى ، فالطفل أو الحدث في أحلامه يقوم بنشاطات تصوّر قدرته الفائقة على القيام بأعمال إستثنائية يعجز عنها في يقظته بسبب عاهته . وقد أعطى كمنز الحلم التالي لأحد الفتيان ممن أصيب بكساح وفقر أفعده عن المشي : « لقد حلمت بأن لدي مالاً كثيراً ، وبأنني ذهبت إلى البنك لأسحب ألف جنيه من حسابي فيه ، وبينما أنا عائد وأسير في طريقي ، التقاني رجلان حاولا إغتصاب المال مني ، وبدأ الرجلان بمهاجمتي ، غير أنني إستطعت رميها أرضاً وهما فاقد الوعي ، ورحت أناام تلك الليلة بعد أن وضعت المال تحت وسادتي ، وعندما أفقت في الصباح أخذت أفتش عن المال في فراشي فلم أجده » . وهنالك أمثلة عديدة

أخرى عن أحلام ذوي العاهات، والتي تظهر حوادث أحلامهم مثل هذه المحاولات التعويضة عما أصبوا به من شعور النقص بسبب عاهاتهم .

الطعام والأحلام:

هنالك روايات عديدة حول تأثير مواد معينة من غذائية وغيرها على محتوى الأحلام، ومن ذلك تجربة البعض بأن تناول أطعمة معينة، وبخاصة الأطعمة الغنية بالمواد النشوية، يؤدي إلى أحلام أكثر غرارة، وتجربة أخرى بأن إتخام المعدة وبخاصة بالمواد الدسمة يؤدي إلى حدوث أحلام كابوسية. وقد أحرقت تجارب إحتبارية لإمتحان هذه الملاحظات الشائعة، وتبين بأن هنالك ما يبرر الإفتراض بأن لأنواع معينة من الطعام وبكميات زائدة أن تؤثر في درجة شدة الحلم: (الوضوح والزخم والكثافة). وفي نوعيته. ومن هذه التحارب: إن الطعام الغني بالمواد لنشوية قبل النوم يؤدي إلى ريادة في نسبة فترات اسوم للحلم، وإضافة إلى ذلك فإن مثل هذا الطعام يؤدي إلى زيادة مقادير مادة السيروبين في الدماغ، والتي ترتبط إعتيادياً بزيادة في نسبة زمن الفترات الحاملة من النوم، وذلك على حساب مادة الكاكي كولامين في الدماغ.

غير أن هنالك فروقاً فردية في الإستعداد لهذه المتغيرات من الطعام، وهذه الفروق لها أن تقرر إلى حد ما المقدرة على تذكر الحلم لأحلامه.

العقاقير والأحلام:

إن لبعض المواد الكيميائية أن تؤدي إلى إعتقاد وإدمان الفرد على تناولها، وقد وجد الباحثون بأن لهذه المواد تأثيراً على أحلام الذين يتناولونها، غير أن هذا التأثير هو أكثر شدة عندما يتوقف الفرد عن تناولها، وبخاصة في خلال الأبنام أو الأسابيع القليلة التالية لهذا التوقف، ومن أهم هذه المركبات الإدمانية بعض المنشطات مثل الأمفيتامين (البندرين) ومشتقاته كدواء ريتالين، وري اكتافان، والمسكنات وبخاصة من مجموعة مركبات المارييتوربت (اللومينال، والأميتال، والنمبوتال، وغيرها)، والمواد الكحولية ومضادات الكآبة وغيرها

من المركبات، وقد توفرت الملاحظات التالية حول فعل هذه المواد على الأحلام أثناء تناولها أو التوقف عن تناولها بعد تكوين الاعتماد أو الإدمان عليها :

١ - مركبات الأمفيتامين :

تؤدي هذه المركبات إلى إلقاء النوم الحالم في البداية، غير أن الإستمرار في تناولها يؤدي إلى حالة من التحمل لفعلها، ويعود بذلك النوم الحالم إلى حالته السابقة أما التوقف عن إستعمالها بعد فترة طويلة من التعود عليها فإنه يؤدي إلى فعل إرتدادي، وفيه نزداد فترات النوم الحالم طويلاً، كما أنها تبدأ في الظهور في وقت مبكر من النوم (في الشخص الإعتيادي تبدأ الفترة الأولى من اسوم الحالم بعد ٩٠ دقيقة، من حدوث النوم)، وبعد شهرين من التوقف عن تناول هذه المركبات يعود النوم الحالم إلى خصائصه الطبيعية.

٢ - مركبات الباريتيوريت :

أثناء تناولها تؤدي إلى إيقاف أو منع النوم الحالم أو إنقاص زمنه، كما يحدث نحمل لهذه المركبات خلال الأسابيع الثلاثة الأولى، وتحدث ظاهرة من الإرتداد عند التوقف عن الإستعمال، والأحلام في فترة الإرتداد هذه تأتي عادة بصورة واضحة، كما أنها ذات محتوى مبغض، وإستعمال هذه المركبات ومثلها العقاقير المنومة يؤدي إلى إنقاص في تذكر الأحلام وفي تفاصيلها، وهنالك بيانات بأن بعض العقاقير المنومة مثل نيترازيبام (موجادون) تقلل من العدوانية في الأحلام، ولكن ليس من القلق، كما أن مركب جلوتي مايد يقلل من الأحلام المزعجة، بينما التوقف عنه يزيد من هذه الأحلام.

٣ - المستحضرات الكحولية :

تؤدي هذه أيضاً إلى إنقاص في طول فترات النوم الحالم، وبخاصة في النصف الأول من النوم عندما تكون هذه المواد في أعلى مناسبتها في الدم وفي الدماغ، والذي يحدث في المدمنين على تناول مقادير كبيرة من الكحول وبخاصة في الليل لمساعدتهم على التغلب على الأرق، هو كثرة الأحلام الكابوسية والتي تتكرر

أثناء النوم، مما يؤدي إلى إستفاقة المدمن وهو عادة في حالة لا يدري فيها إذا كان يقطاً أو نائماً، ولذلك يتناول مقادير أخرى من الكحول لينام. أما ما يحدث عند اكف عن الإدمان أو منعه، فإن المدمن أثناء نومه يعط في فترة حالة طويلة قد تشمل النوم كله، وعند إستفاقته من حلمه فهو يتابع الحلم في حالة من الهذيان، أما في الليلة التالية فإنه يصبح أرقاً وعرضة للهلاوس.

إن هذه الملاحظات حول تأثير المركبات الثلاثة على انوم الحالم وتدخلها في فعاليات هذه الفترة خلال تناولها، أو عند التوقف عن تناولها، له أن يربط بين الأحلام وبين الواقع البايوكيميائي والفيريولوجي للدماغ من ناحية، وبين هذا الواقع والإضطرابات السلوكية والعقلية التي تحدث بسبب تناول هذه المواد وما يشابهها بصورة زائدة أو إدمانية من ناحية أخرى.

٤ - المركبات المصادة للكآبة:

أجريت الأبحاث بصفة خاصة على مركب أميرامين (توفريل)، بإعطاء هذه المادة تجريباً على ١٠ أشخاص طبيعيين أدى إلى تقليل التذكر للأحلام عندهم مع زيادة في محتوى الإعتداء فيها، إضافة إلى زيادة شعور القلق، وإلى نقص في شعور التعاطف فيها. وفي تجربة على المرضى بالكآبة تبين بعد أسبوع من إستعمال هذا الدواء وجود زيادة في محتويات التعدي والقلق في الأحلام وهي نتيجة تتوافق مع نتائج إستعمال هذا المركب على الناس الأسوياء.

٥ - العقاقير المعقّلة:

وهي مجاميع المركبات التي تستعمل في علاج الأمراض العقلية، وأهم الدراسات التي أجريت حول تأثير هذه العقاقير على دورة النوم والأحلام قد تمت بإستعمال مركب اللارجكتيل والسربسيل، والأول ما زال يستعمل بكثرة في علاج الأمراض العقلية، وبخاصة الشيزوفرويسا، أما الثاني فقد توقف إستعماله لهذا المرض في الوقت الحاضر، وإن كان ما يزال يستعمل في علاج ضغط الدم، وقد أفادت الدراسات على المركبين بأن لهما تأثيراً على دورة النوم وعلى فترات

النوم الحالم، وفيما يتعلق بالمرضى بالشيزوفروينيا فإن مركب لارجكتيل يؤدي إلى زيادة في كثافة النوم الحالم بالمقارنة مع الفترة التالية لإستعمال الدواء، بينما إستعمال مركب سيربسيل في مثل هؤلاء المرضى فقد أدى إلى زيادة في عدد فترات النوم الحالم مع نقص في كثافة الفترة الحاملة.

يستنتج من نتائج الأبحاث والملاحظات التي أجريت حتى الآن لرصد تأثير العقاقير والمركبات المخلفة لأغراض علاجية، أو بسبب الإدمان، بأن لبعضها تأثيراً على الفترات الحاملة وعلى محتواها من الأحلام، غير أن هذا التأثير قد يصاحب إستعمالها بمقادير متفاوتة، أو يقتصر على التوقف عن إستعمالها، وله أن يتفاوت بين شخص وآخر. وبين حالة مرضية أو إدمانية وأخرى، غير أن مما لا شك فيه، هو أن تقصي العلاقة بين العقاقير وبين فعلها على الأحلام له أن يؤدي إلى إيجاد تقنية يمكن من خلالها السيطرة على محتوى أحلامنا في حالتنا الصحية والمرضى...

الحرارة والأحلام:

توفرت ملاحظات عديدة عن العلاقة بين حرارة الجسم وبين محتوى الأحلام. ومعظم الملاحظات يفيد بوجود علاقة سلبية بين حرارة الجسم وبين محتوى الأحلام، وقد يحدث هذا التأثير السلبي على الأحلام إذا ما إرتفعت درجة الحرارة لسبب ما أثناء النوم. كما أن لمثل هذا التأثير أن يحدث تلقائياً بسبب ما يلاحظ من فرق في درجة حرارة الجسم في أحلام الجزء الأول من الليل، وهي درجة حرارة أعلى، وبين درجات حرارة الجسم في أحلام الجزء الأخير من الليل عندما تكون الدرجة أدنى. ومن الملاحظات التي توفرت حتى الآن في موضوع هذه العلاقة تبين ما يلي

١ - إذا رُفعت درجة حرارة الجسم أثناء النوم بصورة إحدائية، فإن نسبة أقل من النائم يفضون بالأحلام بالمقارنة مع الذين يتمتعون بدرجة حرارة عيادية أثناء النوم..

٢ - الأحلام الأكثر شحناً بالعاطفة تتذكر بصورة أقل، وهذا على خلاف

القاعدة التي بموجبها تذكر الأحلام الأكثر ارتباطاً بالفعال العاصفي .

٣ - هالك علاقة سلبية (عكسية) ، بين إرتفاع درجة حرارة غرفة النوم وبين عاطفية لأحلام المرعحة .

٤ - يتبين من تحارب أجرتها رنولد - فورستر بأن الجو الدافئ يساعد على تذكر الأحلام ، كما يساعد على جعلها أكثر وضوحاً ، ولعل ذلك يعكس حالة اتوسع في الأوعية الدموية الدماغية المصاحبة لإرتفاع درجة الحرارة

٥ - إرتفاع درجة حرارة الطفل يؤدي إلى زيادة في عدد أحلام لنوم ، كما أن الأحلام تصح أكثر وضوحاً ، غير أن أنماطها تتغير ، وكثيراً ما يدخل ضمنها عنصر الموت . وفي ملاحظة أخرى على أحلام الأحداث بين سن ١٢ إلى ١٣ من العمر والمصابين بالأنفلونزا أو أي علة أخرى نسبب إرتفاع درجة الحرارة ، فإن أحلامهم تتخذ طابعاً مرضياً ، وها أن تأتي على صورة كابوسية

٦ - أفادت الدراسات المحترية بأن الحرارة تؤدي إلى إقص زس فترات النوم الحدم وهذا فإنها تحدث حالة من الحرمان من الأحلام ، ويتضح من هذه الدراسات بأن تأثير الحرارة أعظم على الفترات الحاملة مه على الفترات غير الحاملة . ويفسر الأحلام الكابوسية والتي تحدث عادة خلال فترات الإبلال من المرض ، بأنها تعبير عن زيادة في زخم الفترات الحاملة وطول زمها ، وهي ضواهر تدلل على التعويض عما فات من حرمان من الأحلام (زخماً وزمناً) ، بسبب الفعل الحراري .

أحلام النوم الحالم وأحلام النوم غير الحالم :

نقد كان يعتقد بأن ما نتذكره من الأحلام عند الإستفاقة في الصباح أو عند الإفافة خلال فترات النوم كلها (الحاملة وغير الحاملة) ، إنما هو من محتويات أحلام النوم الحالم ، وبأن ما يظهر من أحلام خلال فترات النوم غير الحاملة إنما هو من بقايا ذاكرة الأحلام الحادثة في فترات النوم الحالم . وقد تأكد الآن بأن هذا الاستنتاج غير صحيح ، فالاختبارات الحديثة تثبت بأن نوعاً من النشاط

ينعكس في الأحلام وأحياناً على صورة يصعب لتفريق فيها بين حلم الفترات غير الحاملة وبين حلم الفترات الحاملة، ومثل هذه الأحلام تحدث عادة خلال الدرجة الأولى والدرجة الثانية من دورة النوم وبخاصة في الجزء الأخير من النوم (وهو الجزء الذي لا توجد فيه درجة ثالثة أو رابعة من درجات النوم، وهما درجات النوم العميق). كما أنها تحدث بصفة خاصة في الذين يكون نومهم خفيفاً أما تفحص محتوى أحلام الفترتين الحاملة وغير الحاملة، فإنه يظهر عادة فروقاً معينة بينهما. فأحلام لفترات الحاملة هي على العموم أكثر وضوحاً وتنظماً، وأكثر عاطفية، كما أن نوعية التذكر لها أفضل مما هو عليه الحال في أحلام الفترات غير الحاملة، وعلى العموم فقد وصفت أحلام الفترات الحاملة بأنها (أحلامية)، بينما وصفت محتويات الأحلام التي تقع أثناء النوم غير الحالم بأنها (عقلانية)، وهي أقرب لفكر والعمليات الثانوية منها للأحلام بعملياتها المعكبة الأولية.

أحلام أوائل الليل وأحلام أواخره:

لاحظ الحالمون ومنهم الباحثون في هذا الموضوع، بأن هالك فروقاً في طبيعه ومحتوى الأحلام التي تحدث في أوائل الليل، وبين الأحلام التي تحدث في أواخر الليل. وهذه الفروق أن تتأثر بعوامل أخرى وبصورة خاصة عامل النوم الطويل أو القصير وعامل النوم الخفيف أو الثقيل. وعلى العموم فإن أحلام الجزء الأخير من النوم تنسم بزيادة في محتوى الأحلام، وبغلبة العمليات العقلية الأولى، ومظاهر أحلامية النوعية، وبزيادة في المحتوى العاطفي، ويمكن الرجوع إلى الماضي البعيد في حياة الحالم، وكل هذه المظاهر للأحلام تشير إلى أنه بتزايد ساعات النوم وباقترابها من نهاية الليل فإن عمليات معينة في الدماغ تحدث على مستوى أعظم، مما يسهل الوصول إلى المكونات النموذجية للأحلام، وباختصار فإن أحلام تصبح بصورة متزايدة أقل عقلانية وأكثر حلماً كما تدرجاً في النوم من بدايته حتى نهايته، كما أنها تميل إلى الابتعاد تدريجياً عن المحتوى الذي يمثل إستمرارية للمشاكل والحوادث اليومية وإلى المحتوى الذي يتركز بصورة واضحة ومفصلة على تجرب الطفولة في الجزء الأخير من النوم

مفردات الأحلام:

إن من الممكن لأي حادث أو تجربة وقعت أو تقع في حالة اليقظة أن تعرض في الأحلام إما على حالتها وبصورة حرفية ومطابقة للواقع، أو أن تأتي على صورة مسترة أو مشوهة أو محرفة أو رمزية، كما أن من الممكن أن تظهر في الأحلام أية واقعة أخرى لم تحدث فعلاً في اليقظة وإنما تخيلها الفرد أو داعبها في فكره، سواء أ جاءت مطابقة لما تخيله، أو جاءت محرفة على صورة أخرى. وهكذا فليس هنالك من تحديد لعدد وأشكال الصور التي تأتي عيها الأحلام. وقد أفادت الدراسات بأن هنالك تناسباً طردياً بين ذكاء الفرد وإتساع تجربته وبين المفردات التي ترد في أحلامه، كما أن هنالك تناسباً بين درجات التنوع في الأحلام وبين عمر الحالم وبيئته الإحتتماعية والحضارية ومستواه الثقافي، ومن المفردات التي تحتويها الأحلام وقائع المعامرة والشجاعة والعنف والتعدي، والحيوانات والناس، والمعارك والحروب، والنراعات والحمل والولادة، والكب والسبنا واللفريون والسفر واللصوص والمرض والعلاج، والانتظار واللقاء، وحوادث الحارة والذكرات من الحوادث الماضية، والماء والبحار والأنهار والجبال والفيصانات والنار، والشراب والأنماق والقنسات والأنابيب والمغارات، وللعاب والهواء والهدايا ولفعاليات الرياضية والمدرسية وتحارب الطفولة والنشاطات الجنسية والأعضاء الجسمة، واشلس والموت، والبعث من جديد، ورؤية الجن أو الملائكة أو الرسل والأنبياء إلى غيرها مما لا يمكن حصره من المفردات، ومع أن بعض هذه المفردات قد تحدث للكثيرين من الناس ولو لمرة واحدة في حياتهم الحاملة، إلا أن بعضها قد يتكرر ظهوره بكثرة في أحلام البعض، ولهذا الواقع أن يكون معبراً عن شخصية الحالم وإهتماماته، وعن حياته النفسية سواء تلك التي يعيها في نفسه أو تختفي في لاوعيه، سواء تلك التي تشغله في حينه، أو أنها حدثت في الماضي وغابت عن فكره الواعي أو ذاكرته.

ما لا يوجد في الأحلام:

تتضمن أحلامنا اكثير من المحتويات التي لا يتضمنها وعينا أثناء اليقظة،

والتي لا مثيل لها في الواقع، وفيها من محتويات اللاوعي وما قبل الوعي ما لا سبيل له إلى وعينا أثناء اليقظة. وهكذا فإن أحلامنا تشغل حيزاً من التجربة ما هو أوسع بكثير من حيز اليقظة، ومع ذلك فإن الأحلام إذا ما قيست بوعي اليقظة، فإنها تقصر في محتواها وفي طبيعة وآثار هذا المحتوى عن تجارب اليقظة، ومن أهم الفروق التي تقصر فيها الأحلام عن اليقظة هي الفروق التالية:

★ تغلب التجارب الحسية أثناء الأحلام، وبخاصة البصرية منها على لتجارب الحسية الأخرى.

★ هالك نقص نسبي كبير في التجارب العقلية في الأحلام بالمقارنة مع هذه التجارب العقلية أثناء اليقظة فالعمليات العقلية في الأحلام أقل صلابة وتركيزاً ومنطقية منها في اليقظة

★ الإنشاء والتركيز على التحارب العارضة في حلم هو أقل وضوحاً منه أثناء اليقظة، وللحلم مقدرة أقل على تجنب شرود الذهن مما يضعف من قدرته على التركيز اللازم على محتوى الحلم، كما أن هنالك نقصاً في مقدرة الحلم على تحويل إنتباهه بسرعة وإنتبهه إلى عدد من الحوادث في آن واحد.

★ مع أن العواطف تظهر في الأحلام كما تظهر في اليقظة، إلا أن عواطف الأحلام تبدو عواطف مبسطة وأكثر بدائية من عواطف اليقظة المعقدة والرقيقة، كما أن عواطف الحلم لا تثار من الجو الذي يكسف الحلم. ثم إن الحلم قلما يستطيع الإحتفاظ بعاطفة واحدة أثناء الحلم، والتغير في عاطفة الأحلام لا يتخذ مساراً منطقياً أو متوقعاً، وإنما له أن يتغير بصورة دراماتيكية من حال إلى حال.

★ ليس للحلم أثناء الحلم المقدرة على الإحتفاظ بشعور متواصل بالذات. فهو لا يشعر بأنه حشة قائمة عبر الزمن، أو بارادة حرة، أو بتفاعل عاطفي مع المحيط، ولعل القص في الشعور بالذات، هو أهم مظاهر القص في الأحلام عنه في اليقظة.

★ مقدرة الحلم محدودة على القيام بإختيار محيطه، فهناك تعطيل في المقدرة

التي يتمتع بها المستيقظ بالحصول على اعلام رجعي من المحيط ويكون بمثابة اختبار لنتيجة تفاعل الفرد مع محيطه، وما لذلك أن يؤدي إليه من توجه افرد وتصحيح مساره.

★ الزمان والمكان في الحلم هما أقل تنظيماً مما هما عليه في اليقظة. فحافات الحلم البصري غير دقيقة، والحالم عنده نصف شعور بالرمز.

★ هنالك شعور أقل بالعجب من محتويات الأحلام العربية والعشوائية، مما يدل على عجز الحالم عن اختار الواقع. أو على المقارنة بين محتوى الغريب وبين تجارب اليقظة.

لقد فسرت نواحي النقص الأنف ذكرها على أسس مختلفة، غير أن أهم هذه التفسيرات وربما أقربها للواقع، هو أن هذا النقص في الأحلام بالمقارنة مع اليقظة يحدث بسبب الإختلاف الحادث أثناء الأحلام في وظيفة القشرة الدماغية. والتي تقوم أثناء اليقظة بأداء الوظائف التي لا تقوم بها أثناء الأحلام. أما لماذا يحدث هذا التوقف في القشرة الدماغية أثناء الأحلام عن أداء وظائفها المعتادة أثناء اليقظة، فإن ذلك يفسر على أنه يحدث بضرورة قيام نظام الكاتي كولامين لكيماوي العصبي بأداء عمليات التصحيح (الصيانة) في القشرة الدماغية وعلى صورة دورية أثناء فترات النوم الحالم والتي نصاحبها الأحلام، وهي العمليات التي يعتقد بأنها تمكن نقاط الإتصال العصبية في القشرة الدماغية والتي تعتمد على مركبات الكاتي كولامين والتي كانت متعبة أثناء اليقظة، من إستعادة نشاطها.

الفصل الثالث عشر

التأثير في الأحلام

- ★ تأثير تحارب ليوم أو الأيام السابقة .
- ★ تأثير التحارب السابقة مباشرة للنوم
- ★ تأثير المؤثرات الحسية أثناء النوم .
- ★ تأثير المؤثرات الخارجية أثناء فترات الحلم .
- ★ تأثير الحالم نفسه في حلمه خلال الحلم
- ★ التدريب على السيطرة على الحلم أثناء الحلم .
- ★ تأثير لإحاء التنوممي (المغناطيسي) على الحلم

التأثير على الأحلام

لكن كثير من الناس تحاربهم الشخصية حول تأثير بعض المؤثرات التي يتعرضون لها أما أثناء يقظتهم خلال اليوم السابق للحلم، أو قبل وقوعهم في النوم أو أثناء النوم على محتوى أحلامهم، وهنالك من الناس من يهيئ نفسه ويعدها لإستلام نط أو موضوع معين من الأحلام وذلك بتعريض نفسه قبل النوم إلى محتوى فكري أو حسي معين، وقد أدرك المهتمون بموضوع الأحلام ورود مثل هذا التأثير على محتوى الأحلام وفسروه بنظريات مختلفة، إلا أنها جميعها تتفق في أن بإمكان التجارب والمؤثرات السابقة للحلم أو المصاحبة له أن تندمج في محتوى الحلم وتؤثر في وقائعه.

إن إدراك إمكانية مثل هذا التأثير على محتوى الأحلام ليس بالالاكتشاف الجديد أو الحديث، فهنالك بينات عديدة من الحضارات القديمة والتي تؤكد مثل هذا الإدراك، ففي حضارات وادي الرافدين، والحضارة الفرعونية والاعريقية، انشئت المعابد والهياكل والتي أعدت لنوم الحاجين إليها لعرض الحصول على أحلام معينة، ومن تفحص أسلوب عمل هذه الهياكل يتبين بأن

أحلام القاصدين لها لا بد أنها تأثرت بتوقعات كل حالة من محتوى حلمه ، سواء جاء هذا التوقع بفعل إيجاء داخلي ، أو نتيجة ما يوحى به للفرد من غيره ، أو نتيجة المعين معاً ، وهنالك بيانات عديدة بأن الكثيرين من هؤلاء قد جاءت أحلامهم بمحتوى يتوافق مع توقعاتهم أو تميلاتهم .

أن الدرجة التي يمكن فيها التأثير على محتوى الأحلام غير متساوية في جميع الناس ولا بالنسبة لجميع أصناف المؤثرات ، فهناك فروق بين إمكانية التأثير على حلم واحد أو آخر من الناس ، وهالك تباين في فعل مؤثر واحد على حلم وفعل مؤثر آخر ، وحتى المؤثر ذاته فإن أثره في الأحلام قد لا يتساوى دائماً في اشخص الواحد ، ولعل الذي يقرر هذه التباينات يعود بعضه إلى شخصية الحلم وطسعة تجاربه وحياته النفسية ، وإلى طبيعة وأهمية التجربة المؤثرة في الحلم وإلى الزمن الذي تحدث فيه هذه التجربة قبل الحلم ، إضافة إلى الظروف الحياتية التي تحيط بتعرض الفرد لمؤثر ما ، وبالنظر لتعدد هذه العوامل المؤثرة ، فإن من المتعذر التقدم بمعادلة حسابية تمكننا من توقع تأثير معين على الأحلام بسبب تعريض الفرد إلى فعل مؤثر ما ، سواء كان هذا المؤثر داخلياً أو خارجياً ، نفسياً أو مادياً ، ومع هذا الإحترار إلا أن هنالك بعض ابينات المستمدة من التجارب ، وخاصة التجارب الاختبارية ، والتي نقيم بعض العلاقة بين محاوله التأثير على الأحلام ونتائجها .

لدراسة فعل أي مؤثر على محتوى الأحلام يقتضي الإحاطه بثلاثة عوامل ، أولها زمن حصول التأثير على الفرد ، والثاني هو طبيعة العامل المؤثر ، وأخيراً حصلة التأثير من حيث ظهور فعل التأثير في التحربة الحاملة على شكل أو آخر . وفيما يتعلق بزمن التأثير ، فإن من الصعب وضع سقف زمني ، أو بالأحرى « أساس زمني » لتأريخ التحربة في حياة الإنسان والتي يمكن لها أن تؤثر مرة واحدة أو مراراً في أحلامه حتى بعد مرور عقود طويلة من الزمن ، فعرويد يضع هذا الزمن المؤثر في معظم أحلاما برمن الطفولة ، ومن أتساعه من يضع الزمن حتى قبل ذلك وحتى في ساعة لولادة والخروج من بطن الأم . وبدهب يونغ إلى أبعد من ذلك فيصنع تأريخ المؤثر في الأحلام في أصول الإنسان

الأولي. وهالك من يقرب حدود الزمن لتشمل زمن الحوادث حديثة العهد والتي ما زالت فعالة في الدهن، ومن الواضح أن من الصعب إثبات فعل جميع التجارب بعيدة الزمن في الأحلام، وخاصة تلك التجارب التي لا نظير لها في ذاكرة الفرد. وبسبب كل ذلك فإن الزمن الذي يمكن إعتباره لأغراض إختبارية كعامل فعال في عملية التأثير في الأحلام هو اليوم أو لأيام القليلة السابقة للحلم، غير أن هذا الاعتبار لا يمكن أن ينفي فعل تجارب أخرى على الأحلام والتي قد تسبق الحلم بأسابيع أو أشهر أو أعوام، وسواء كانت حية في اذاكرة أو منسية أو لا يمكن تذكرها في حالة اليقظة. وهكذا فقد تحدثت اندراسات الإختبارية للتأثير في الأحلام طبقاً للتوزيع الزمني التالي: (١) المؤثرات التي تحدث أثناء النهار أو على الأصح خلال اليوم السابق للحلم، (٢) المؤثرات التي تحدث أثناء النوم، (٣) المؤثرات التي تحدث قبل النوم مباشرة، (٤) المؤثرات التي تحدث أثناء فترة الحلم ذاتها. أما المؤثر ذاته فقد يأتي من عدة مصادر وعلى عدة صور، فهو قد يصدر من داخل الجسم، أو أنه قد يصدر من خارجه، كما أنه قد يقع نتيجة التعرض المباشر أو غير المباشر، وقد يتم في حالة من الوعي أو السبات، أو في حالة حلم، وقد يتم بفعل الإرادة أو متجاوزاً لها، وقد يتم عن طريق النوم والإيقاظ. وللمؤثر أن يكون حسياً في طبيعته ومن أي شكل من الأحاسيس المعروفة من بصرية أو سمعية أو لمسية أو حركية، وله أن يكون فكرياً سواء كان الفكر مجرداً، أو خيلاً مقصوداً، أو ذاكرة لتجربة سابقة، أو حتى مسمداً من مادة حلم ذاته أثناء حدوثه، كما هو الحال في الأحلام المسماة بالأحلام «الرائية أو الصافية Lucid dreams» والتي قد يستطيع الحالم حلها من التأثير في محتوى حلمه أثناء قيام الحلم. وبالنظر لإتساع مجال البحث في جميع هذه المتغيرات، فأنا سنقصر بحثنا في هذا الموضوع على أهم النتائج التي توفرت خاصة من التجارب الإختبارية التي تعرض لها الحالمون قبل أو أثناء نومهم، وفيما يلي أهم هذه النتائج، والتي نقدمها تحت الفقرات التالية:

أولاً: تأثير تجارب اليوم أو الأيام القليلة السابقة على محتوى الأحلام.

ثانياً: تعريض الفرد إلى تجارب محددة قبيل النوم.

ثالثاً: التأثير على محتوى الحلم أثناء حدوث الحلم (من داخل الجسم أو خارجه).

رابعاً: أحداث الأحلام بالنوم المغناطيسي (الأحلام النوعية).

خامساً: الإيحاء بمحتوى الأحلام التنويمية أثناء اليقظة (الأحلام التالية للإيحاء).

سادساً: التدريب على السيطرة على محتوى الأحلام عند حدوثها.

سابعاً: تأثير الحلم في محتوى حلم هاري (الأحلام النشطة).

ثامناً: تأثير الحالم في حلمه أثناء حدوث الحلم (الأحلام الرائقة أو الصافية).

إن هذه المجالات من التأثير لا تشمل جميع ما يمكن أن يؤثر في أحلامنا، غير أنها تمثل المجالات التي أمكن إخضاعها ولو إلى حد ما لطرق البحوث الإختبارية، ولعل المتابع لهذا الموضوع يرى في تعدد مجالات التأثير على الأحلام وفي البيانات الناتجة عن تطبيقها، بأن إمكانية التأثير على أحلامنا هي إمكانية واسعة، ومع ذلك فأنها ما زالت إمكانية غير مستغلة إلى الحد الذي يمكن فيه الإدعاء بأننا نستطيع أن نتحكم في أحلامنا، وأن نحلم ما نريد في الوقت الذي نريده، أو نستطيع التأثير في أحلامنا بصورة تمنع ظهور حوادث معينة في أحلامنا كما حاول القديس توما الأكويني منع تجارب الإستحلام في أحلامه. هذا ومهما كانت البيانات المستقاة من التجارب الإختبارية، فإن إنسحاب هذه النتائج على أحلامنا في الحالات الطبيعية يتعذر في معظم الأحوال، ذلك أن ردود الفعل للمؤثرات الحادثة في ظروف إختبارية لها أن تختلف في قليل أو كثير من ردود الفعل في أحوال النوم الطبيعي، كما أن من المتعذر تطبيق الأساليب الإختبارية على جميع الحالمين أثناء نومهم أو يقظتهم، ذلك أنها مهمة غير قابلة للتطبيق، وهكذا فإن أحلامنا تظل في معظمها تجارب حرة، لا نستطيع التأثير في محتواها بصورة جذرية أو دائمة مهما حاولنا، ومهما كانت التقنية التي نستعملها في ذلك.

(أولاً): تأثير تجارب اليوم أو الأيام السابقة على محتوى الأحلام:

لقد أدرك الحالمون والمهتمون بالأحلام منذ القدم بأن ما يشغل ذهن المرء خلال نيقطته له أن يعكس بصورة ما في أحلام الليلة أو الليالي التالية، وقد تأتي أحلام الليل مشابهة إلى حد بعيد لمشاكل ومشاكل اليوم السابق، وخاصة في أحلام أولئك لناس الذين يتمتعون بحياة داخلية غير معلقة، ويقول كارت رايت Cartwright (١٩٧٤)، في ذلك: «إن الشخص كلما كان أكثر صحة، فإنه كلما كان في يقظته أكثر إنفتاحاً على إستجاباته العاصفية، وهو لذلك أكثر توافقاً بين تجربته أثناء اليقظة وتجربته أثناء الحلم»، ومثل ذلك يقال في الناس المقيمين أثناء يقظتهم والذين يتواصل قلقهم في أحلامهم. وهذا الواقع يعطي الإنطباع بوجود إستمرارية بين اليقظة وبين الحلم، غير أن هذه الإستمرارية قد لا تظهر بصورة مباشرة أو واحدة، وقد تظهر على العكس بصورة تبدو وكأنها غير إستمرارية (متقطعة)، كما أن بعض التجارب التي تكون هامشية أو جانبية أثناء اليقظة هي التي تظهر في الأحلام، كما أن الأحلام قد تصور حالة معاكسة تماماً لما هي عليه التجربة أثناء اليقظة لسبب أو لآخر، كما أن الحالم قد يحلم بأشياء كبتت أثناء اليقظة أو أبعدت عن وعي صاحبها، كما أنه قد يحلم بأنه يأكل أو يشرب، بينما كان محروماً من ذلك أثناء اليقظة لسبب أو آخر، غير أن جمع هذه المظاهر من عدم الإستمرارية قد تكون في التحليل الأخير إستمرارية لتجارب اليقظة سواء كبتت أو لم نكتب. ومن الأمثلة المعطاة على هذه الظاهرة الحلم الذي وصفه فروم Fromm، والذي يدور حول شخص مهم ويتمتع بقدر عال من التقدير من الغير، وقد ظهر هذا الرجل في حلم الحالم بأن له «فم قاس، ووجه صلب»، وفي الحلم يقول هذا الرجل للحالم كيف أنه إستطاع تواء خداع امرأة فقيرة، وقد تذكر الحالم بأنه في اليوم السابق قد إلتقى بهذا الرجل الذي لقيه في الحلم وبأنه شعر من هذا اللقاء شعوراً عابراً من خيبة الأمل، وهو الشعور الذي إختفى في فكره بسرعة. وفي الأيام التالية للإستيقاظ من هذا الحلم علم الحالم من تجربة الآخرين ومن تجربته بأن الرجل الذي لقيه في الحلم يتصف حقاً بصفات القسوة والخلو من الرحمة. ولعل هذا المثل يعطي البرهان على وجود

إستممرارية بين أفكار تجارب القطة من ناحية والحلم من ناحية أخرى، كما أنه يعطي الدليل على أن الأحلام كثيراً ما نعر عن بصيرة لم يكن بالإمكان إدراكها كلياً أثناء اليقظة.

لقد أجريت تجارب ودراسات لإظهار مدى تأثير تجارب القطة على تجارب الأحلام، وقد أيدت هذه التجارب وجود إستمرارية بين حالة اليقظة وبين حالة الحلم، سواء نوفرت هذه الإستمرارية في خصائص الشخصية، أو في محتوى الحلم ومحتوى القطة وفيما يلي مثالان على هذه التجارب، المثال الأول يمثل إستمرارية خصائص الشخصية، والمثل الثاني إستمرارية التجربة الفعلية.

(المثل الأول)، تحربة أحرقت على ١٤ زوجاً من الأفراد، كل زوج يتكون من شخصين، واحد منها يتمتع بخصائص الثقة بالنفس، والآخر لا يتمتع بمثل هذه الخصائص، وقد تبين من تحليل أحلام المجموعة، بأن أولئك الذين يتمتعون بثقة عالية بأنفسهم فإن أحلامهم كانت على العموم طيبة، وإحتوت على مواضيع مريحة كالسوق، والدرسة والغناء، وحضور حفلات، والسفر واللعب وسباق السيارات، أما أحلام الفئة لثانية والتي يتمتع أفرادها بثقة قليلة بأنفسهم، فقد كانت أحلامهم تحتوي على مواضيع غير مريحة مثل النظر في المرأة، والتفتيش والتهرب، ومشاهدة جنازة، والنصر للمهاجرة من العير، ومحاولة الخلاص من محاولة إنتحارية أو الشعور بأن الموت قد يصبح وشيكاً. وهذا المثل الإخباري يؤيد فرضية الإستمرارية من حالة اليقظة إلى حالة الحلم، كما يؤيد الخصائص الشخصية الفردية على تكوين هذه الإستمرارية.

(المثل الثاني)، هذا المثل يمثل تجربة تهدف إلى بيان أثر الضغوط أو تجارب الشدة والإرهاق التي يتعرض لها الفرد في يقظته على أحلامه، وتضمنت التجربة رصد أحلام خمسة أشخاص عبر الأيام الأربعة السابقة لإجراء عمليات جراحية على كل واحد منهم لسبب أو آخر، ومقارنة أحلامهم هذه مع أحلامهم خلال ثلاثة أيام تلت فترة إجراء هذه العمليات، كما أجريت مقارنة بين أحلام هذه الفئة سواء قبل العملية الجراحية أو بعدها وبين أحلام فئة أخرى من الذين لم يتعرضوا لفعل جراحي من أي نوع أو من تجارب الشدة والإرهاق، وقد

أفادت نتائج هذه الدراسة الإختبارية أن توقع الفرد لإجراء العملية الجراحية بما في هذا الموقع من شدة نمسية و. رهاق قد أثر فعلاً في محتوى أحلامه بالمقارنة مع أحلام الفرد الذي لم يتعرض مثل هذا التوقع أو الإجراء الجراحي. وتبين من الدراسة بأن درجه إندماج التجربة المرهقة (توقع العملية) في الحلم يعتمد إلى حد كبير على مدى مقدرة الفرد على التعامل النفسي الملائم مع المواقف التي نذر بالخطورة. كما يعتمد على ما يوفر لديه من ذكريات عن العمليات الجراحية بصورة عامة أو خاصة. وقد أفادت التجربة طبقاً لذلك بأن دخول تجربة في محوى حلم ودمجها فيه يتحقق بصورة أعظم في أحلام أولئك الذين ينشرون بإرهاق أعظم بسبب توقعاتهم وفي الذين إحتفظوا بذاكرة أفضل لمثل هذه التحارب والتوقعات سواء تلك المستمدة من خبرتهم أو من خبرة الغير.

لعل هذه التجارب وغيرها لم تأت بشيء جديد تضيفه إلى ما كان يعرف بمدى القدم عن تأثير تحارب اليقظة وحاجاتها وهمومها على محوى الأحلام في النوم، وقد لا يكون هالك فرق عظيم بين تفسير هذه الإستمرارية في التأثير طبقاً لنظريات أرسطو التي تفسر الطهارة بأنها إستمرارية للتحسس بأحاسيس اليقظة بصورة أفصل أثناء النوم، أو طبقاً لنظرية فرويد والتي تفسرها على أساس من بقاء هذه الأحاسيس في الذاكرة الواعية، والمهم في التفسير هو «أن ظاهره الإستمرارية هي ظاهرة بايولوجية، وبأن الأحلام مهما كان محتواها، ومهما كانت التحارب التي ترمز إليها، فإنها على الدوام على صلة بالعمليات البايولوجية». وبأنه ليس من غير المعقول أن يفترض بأنه في ظروف معينة وفي أفراد معينين، فإن الأحلام يمكن لها أن توفر مؤشراً حساساً لمثل هذه العمليات البايولوجية الداخلية. ولعل من أطرف المحاولات التي تهدف إلى إثبات هذه الفرضية هي محاولة معرفة جنس الجنين وهو في بطن أمه وذلك من محتوى أحلام أمه، وإذا ما تأيدت هذه المحاولات بنتائج إيجابية، فإنها أن تثبت ليس فقط بايولوجية الأحلام وإنما أيضاً إستمرارية التجربة البايولوجية من اليقظة إلى النوم والحلم.

ثانياً: تأثير التجارب قبيل النوم مباشرة على الأحلام:

يحاول بعض الناس وفي كل عصر وحضارة التأثير على محتوى أحلامهم وخاصة في الفترة السابقة للنوم مباشرة، وتتخذ محاولاتهم أساليب شتى من التفكير في موضوع معين أو التركيز على شعور أو تجربة أو حاجة معينة، أو التعرض إلى أحاسيس معينة، منهم من يحاول ذلك عن طريق التعداد والصلاة والدعاء والصوم والإغتسال، أو محاولة النوم في وضع أو ظرف معين، أو عن طريق تناول غذاء أو شراب يحتوي على عناصر معينة أو يتجنب عناصر أخرى، إلى غير ذلك من المحاولات، ومما لا شك فيه أن مثل هذه المحاولات لا بد أنها كانت ناجحة في تجربة بعض الناس بالتأثير على محتوى أحلامهم، أما من حيث الطبيعة الكلية لهذه الأحلام أو من حيث دمج محتويات معينة فيها أو بتجنبهم ورود حوادث ومواضيع معينة في أحلامهم. ومثل هذه المحاولات في التأثير على الأحلام حدثت في الحضارات القديمة في وادي الرافدين ومصر واليونان عندما كان الساعون بالأحلام يهيئون في مرآد خاصة في الهياكل، وبعد دخولهم في طقوس معينة كانوا يتركون لإستلام أحلامهم في النوم، والتي كما نريد الروايات، كانت تطابق توقعاتهم عاجلاً أو آخراً، وفي العصر الحديث قامت محاولات لدراسة المدى الذي يمكن فيه للحوادث والتجارب السابقة للنوم من التأثير على محتوى الحلم، ومن هذه التجارب الإختبارية تلك التي قام بها كل من هرمان وتكن Witkin وهيليكي لويس (١٩٦٥) وتضمنت هذه التجارب الخطوات التالية: (أولاً) دراسة دقيقة لشخصية الفرد المنطوع للمجربة. (ثانياً) في الليلة الإختبارية بعرض الفرد قبل نومه مباشرة إلى تجربة مثيرة جداً، ومن هذه التجارب عرض فيلم مشحون بالعاصفة. (ثالثاً) يترك الفرد بعدها لينام نوماً طبيعياً، وخلال ذلك يقوم القائم بالإختبار برصد محتوى أحلام فترة النعاس وهي الفترة الواقعة مباشرة بين حدود اليقظة وحدود النوم وذلك بإستخدام تقنية خاصة، كما يقوم الباحث بإفاقة الفرد النائم خلال كل فترة من فترات النوم الحالم التي يمر بها أثناء نومه، والتي يستدل عليها من ظهور حركة العين السريعة، أو تخطيط الحركة الدماغية، ويقوم المراقب بتسجيل ما يفيد به

العرد عن حلمه، كما يجري تسحيل كل نشاط للجهاز العصبي الذاتي في فترة ما قبل النوم وخلال النوم كله، وفي الصباح يجري إستعراض مفصل لكل حلم حدث أثناء الليل، كما يجري تدوين جميع الإرتباطات التي يمكن لتجربة الحلم أن تحلبها إلى ذهن الحالم. وكل هذه المعلومات تستخدم لغرض التحقق من فعل التجربة لسابقة للنوم على محتوى الحلم والأحلام التالية لذلك. ومما تضمنه اسلوب الباحثين هو القيام بتعريض المرء ذاته إلى مشاهدة أفلام أخرى في الليالي التالية مما يعتبر محايدة من حيث المحتوى العاطفي أو حالية كلياً من هذا المحتوى، وفي ليالي أخرى تجرى مواجهة شخص آخر عن طريق الإيحاء وذلك للمقارنة بين تأثير جميع هذه المؤثرات المختلفة. وقد خلص الباحثان إلى النتائج التالية من دراستهما التجريبية. وهي:

١ - إن الأحلام التي تحدث على أثر تعرض صاحبها إلى فعل تحارب مثيرة عاطفياً، فإنها تتجه عادة نحو إبراز أعظم للعناصر الباردة من هذه التجارب، بينما الأحلام التي نلي التعرض إلى تحارب محايدة عاطفياً أو غير مثيرة فإنها تميل إلى تأكيد وإبرار العناصر الهامشية من هذه التجارب.

٢ - إن لمواقف الفرد الذي يحرق عليه الإختبار من الشخص الذي يقوم بالإختبار عليه، وما يمكن أن يقوم في ذهن المحتر عليه من صراعات تتعلق بشخصية الشخص القائم بالإحتدر، فإن لهذا الموقف وما قد يخلقه من صراعات تؤثر على الحلم يوازي تأثير التجارب المثيرة عاطفياً في حد ذاتها

٣ - مع أن الأسلوب الرمزي الذي يتناول فيه الحالم حلمه هو أسلوب شخصي خاص ولا حدود لذلك لإمكانياته، وإمكانية إختلافه عن أسلوب شخص آخر، وحتى عن أسلوب الشخص نفسه بين حلم وآخر، إلا أنه يلاحظ وجود بعض ادلالات على ثبات أنماط الحلم وأساليبه في بعض الأفراد، ومن هذه الدلالات ما يلاحظ من أن بعض الأفراد يميلون إلى تحويل المحتوى المرعج في بعض الأحلام إلى عكسه تماماً في الحلم، بينما آخرون يضعون العناصر المرعجة في هذه الأحلام في «حلم داخل حلم»، بينما يفضل آخرون (بدون إرادتهم طبعاً) أن يكون حضورهم في أحلامهم مقتصر على أرواحهم فقط

وليس على أجسادهم، إلى غير ذلك من الاستجابات المختلفة.

٤ - إن الأحلام التي تنسى عادة عند إستفاقة أو إفاقة الفرد من حذمه، هي التجارب التي تحتوي على إمكانيات لأذى، والتي تعترض لها الفرد بصورة ما قبل نومه، ويقاس شدة التجربة المؤذية عن طريق قياس إستجابات الجهاز العصبي العاطفي.

٥ - المعادلات الرمزية (وهي التي تساوي بين الرمز المستعمل في الحلم وبين محتوى الحلم)، والتي يسهل حلها من القائم بإجراء الاختبار، فإن المختر عليه يكرها عن نفسه، سواء جاء هذا الإنكار تلقائياً وبصورة غير واعية أثناء الحلم أو عند تذكره للحلم ووقائعه في الصباح.

٦ - إن امراضية المقترحة، والتي تمخضت عنها هذه التجارب هي أن الأحلام التي تلي الإثارات المحايدة أو الحالية من العاطفة، فإن لها أن تعكس بصورة أفضل التجارب الحياتية الآنية للحالم، بينما الأحلام التي تلي الإثارات المشحونة عاطفياً، فإنها تستقي من معين ذكريات الطفولة وتحاربها.

وفما يلي مثلين من لتجارب التي قام بها لباحثان :

التجربة الأولى : عرض في هذه التجربة على الفرد قبل نومه فيم مسجل يتضمن الوقائع المفصلة لعملية ولادة طفل في المستشفى، والتي تمت فيها الولادة بإستعمال ملقط لسحب رأس الطفل، وقد أظهر الفيلم بوضوح فتحة فرج الأم حامل وفخذيها كما أظهر ذراع الطبيب وهو يدخل الملقط لسحب رأس الطفل، وما تلا ذلك من ظهور حبل السرة وتدفق الدم الخ من وقائع الولادة المألوفة، وبعد ذلك ترك المشاهد لينام، وتمت إفاقته في كل فترة نوم حالة بعد ذلك، وطلب إليه أن يفيد بمحتوى أحلامه في كل مرة، وقد أفاد بالمحتويات التالية عن أحلامه : ففي حلمه الأول رأى : جماعة من الطلاب والطالبات يتننون في حدائق الكلية، البنات يلبسن ملابس بيضاء ويحملن الزهور، كما وضعن قفازات بيضاء طويلة ورحن يحاولن تغطية رؤوسهن ورفع أذرعهن لكي لا يرين، كما كان هنالك رجل يتصيد النحل لأغراض مخبرية، ثم يطلقها على الزهور لكي تقوم بتلقيحها. وفي حلم آخر في ذات الليلة، أفاد الحالم بما يلي : بأنه

كان يستقل طائرة، وينظر عبر ثقب يستطيع من خلاله رؤية جسم الطائرة، ومن ثقب آخر استطاع أن يرى حزمة من الأسلاك تمتد حتى باب الطائرة، ورأى رجلاً يقوم تكراراً بمحاوله سحب الأسلاك، مما جعل باب الطائرة يرتفع ويهبط. وبدأت الطائرة وكأنها حاملة جنود، مظليون يقفرون من الطائرة. وفي الحلم التالي في البيلة ذاتها حلم بأنه التقى مع لاعب كرة، لقب بالعاشق، ودار أحدث بينهما عن عدد أولاد كل منهما، ووجد بأن لاعب الكرة له عدد أكبر منه من الأولاد. ويتضح من هذه البينات بأن محتوى الفيلم المعروض قبل النوم مباشرة قد إدمج على صور مختلفة في الأحلام التالية، وكلها تم عن موضوع الفلم الذي شاهدته قبل نومه..

التجربة الثانية: عرض في هذه التجربة على شخص آخر قبيل نومه فلما سجل وقائع مراسم عملية الختان في إحدى قبائل الأبورجين البدائية، والتي يستعمل في ادائها حجر حاد لإحداث جرح في باطن قضيب الطفل، ويظهر الفلم الطفل وهو ملقى على ظهره فوق ظهور أطباء جرى ختانهم، والذين صوروا في وضع ركوع على أطرافهم الأربعة، وتظهر وجوههم معبرة عن آلامهم المرحّة، بينما يظهر الطفل الذي جرى ختانه وهو ينرف دماً. ومن بعده يعرض موضع النزيف للنار ثم يجري تصفيف شعر الطفل، وينتهي الفلم بالموسيقى الإيقاعية. وفي الحلم الذي تلا مشاهدة الفلم قص الحلم وقائع حلمه والتي تضمنت رؤيته لشخصين يشبهان رعاة البقر، واحد منهما يصوب مسدسه نحو الشخص الآخر، ويقول الحالم، «لقد استطعت رؤية المسدس، وذلك من جانب الشخص الذي صوب المسدس نحوه، كنت أنظر إليه... أن فوهة المسدس كانت موجهة نحوي، وقد كان بإمكانني رؤية مؤشر المسدس وهو مهدف إلى الأعلى، ننزيين كالجناحين تحته». ومن الواضح في هذا الحلم أن محتوى الفلم قد إنتقل بصورة رمزية، فرعاة البقر يمثلان الطبيعة البدائية لقبيلة الأبورجين البدائية، بينما مؤشر المسدس يرمز إلى قضيب الطفل وهو موجه إلى الأعلى، لأن الطفل كان مستلقياً على ظهره، أما الجناحان فيرمزان إلى الخصيتين.

ثالثاً: تأثير الإثارات الحسية أثناء النوم على الأحلام:

يتعرض كل نائم إلى العديد من الإثارات الحسية أثناء نومه، وهذه الإثارات تأتي إما من داخل الجسم وأما من خارجه، وهذه الإثارات أو تكون في مجال البصر أو السمع أو الشم أو الذوق، أو الحرارة أو البرودة، أو في حس اللمس أو الألم أو الحركة وغيرها من الأحاسيس التي لا تكفي شدتها لإفاقة النائم من النوم. ومع أن هذه الأحاسيس تنقل إلى الأعصاب وتصل إلى الدماغ وتسجل فيه كمعلومات عصبية، إلا أن النائم لا يتذكر منها شيئاً عند إستيقاظه من نومه أو من أحلامه إلا إذا كانت قوية وبالقدر الذي يكفي لإيقاظه مباشرة. وقد لوحظ منذ القدم بأن تعرض بعض النائمين لنوع أو آخر من الأحاسيس، له أن يدخل هذه الأحاسيس بصورة موافقة إلى محتوى أحلامهم، غير أن ظهور هذه الأحاسيس في الأحلام لا يأتي بالضرورة على شكل مماثل لنوعية وطبيعة الإثارة الحسية التي يتعرض إليها في نومه، فهذه الإثارات الحسية تتغير وتتحوّل عادة إلى حادث أو تجربة في النوم يتم محتواها عن طبيعة الإثارة الحسية. وفيما يلي بعض الأمثلة على ذلك:

١ - صوت دقات ساعة منبهة أثناء النوم، والذي بدلاً من إفاقة النائم، فإنه أدمج في حلمه كصوت أجراس الكنيسة وهي تدق، مع الشعور بأنه يتزلج على الجليد.

٢ - طفل تعرض لصوت عيار ناري أثناء النوم، غير أنه لم يستيقظ، وبدلاً من ذلك، فقد أفاد في الصباح بأنه سمع المدافع وهي تطلق إحدى وعشرين طلقة إحتفاء بزيارة زائر عظيم.

٣ - نائم تعرض لرائحة الغاز أثناء نومه، غير أن حلمه تضمن الشعور بأن بيته يحترق.

٤ - رجل عانى من العطش أثناء النوم، غير أنه بدلاً من أن يستيقظ ليطلب عطره، فإنه حلم بأنه في مركب في البحيرة، وبأن مركبه قد جرف إلى الشاطئ وأنه راح يعب من ماء البحيرة.

٥ - نائم إحسر الغطاء عن قدميه في ليلة باردة، فحلم بأنه يقوم برحلة في منطقة هبت عليها الرياح الباردة، وبرلت فيها الأمطار الغريرة.

إن هذه الأمثلة، وغيرها أمثلة عديدة، لها أن تسند الإفتراض بأن الأحاسيس التي تتعرض لها أثناء النوم، وخاصة إذا ما صادف رمن ذلك فترات أحلامنا، فإن لها في بعض الأحيان أن تندمج في محتوى هذه الأحلام بصورة ما، عبر أن هذا الإندماج لا يتوقف فقط على نوعية الإحساس لثار أو درجة قوته وتكراره فقط، إنما يعتمد أيضاً وبصورة أعظم على الحالة النفسية للشخص النائم. فالإحساس المنار يقنضي أن يوقظ أو ينير مشكلة ما في عقل النائم، وأن يؤدي ذلك إلى قيام حالة من التوتر في نفسه، عندها فقط قد يمكن لتجربة هذا الإحساس أن تعكس في حلم لحم، ولهذا الإيعكاس أن يؤدي إلى التفسير من حالة لتوتر انتي عنها النائم وهذا الإفتراض له أن يفسر ماذا لا تدخل جميع الأحاسيس التي تتعرض لها أثناء النوم في أحلامنا، وإنما القليل منها فقط، بينما تظل معظم الأحاسيس الأخرى بدون أثر مباشر أو غير مباشر في أحلامنا.

لقد أجريت أبحاث عديدة حول أحلام الناس، ويستفاد من هذه الدراسات بأن الأحاسيس الصادرة من داخل الجسم، ومثلها الأحاسيس الصادرة من خارجه، كثيراً ما تدخل في محتوى أحلامنا وبصورة ما، وقد تبين أيضاً بأن الإثارات الحسية هي أكثر حظاً من الإثارات الحركية في الإندماج في محتوى الأحلام، وأفادت هذه الأبحاث أيضاً بأن التجربة الحسية لا تدخل الأحلام على صيغتها الأساسية، والذي يحدث هو أن اللحم أو بعضه يستغل عنصراً واحداً من عناصر الإحساس ويبني عليه محتوى الحلم، كما أن هذا البناء لا بد له من أن يتوافق مع شخصية الحالم وتجاربه السابقة وخصوصياته وعاداته. وأفادت هذه الأبحاث أيضاً بأن لأحاسيس التي يتعرض لها النائم في نومه والتي قد تندمج في أحلامه، قد تكون من محارب سابقة أو من تجارب حسية مباشرة أثناء النوم، وقد يكون مصدرها من الدماغ نفسه، أو من مصادر حسية خارجة عن الدماغ وتنقل إليه عبر الأعصاب الحسية الناقلة من ظاهر الجسم أو من داخله وقد إتصح من مقارنة محتويات الأحلام، بأن أكثر الإثارات الحسية

ظهوراً في تجربة الأحلام هي الأحاسيس الصرية. وبلى ذلك على السواقي أحاسيس السمع، والتوازن والدوق، واللمس، وحس الحرارة، وحس البرودة. والحدير بالملاحظة هو أن حس الألم لا يظهر أبداً على حاله صمراً محتوي الأحلام. وكل ما يحدث هو أن النظم أو الحلم يستيقظ من حالته إذا كان شعوره بالألم كفيلاً لإيقاظه، وإلا بقي ألمه دون مستوى الأحاسيس.

رابعاً: تأثير الإنارات أثناء فترات الحلم ذاتها:

قام الباحثون بعدة تحارب إختبارية تستهدف التأثير على محتوى الأحلام أثناء قيامها بالفعل خلال فترات لنوم الحلم، ومعظم هذه التجارب إتصفت في بدايتها بقلة الدقة والمهجة، غير أن إكتشاف فترات لنوم الحلم وإمكانية رصدها بظاهرة حركة العين وبمتابعة الحركة الدماغية قد سهل القيام بتحارب أكثر دقة من قبل. ومن أوائل هذه التجارب الدقيقة هي التجربة التي قام بها برجر عام ١٩٦٣ والتي قام فيها بتلاوة وترداد عدد من الأسماء الشخصية والكلمات على مسامع النائم في فترات الحلم وبصوت دون عتبة الإستيقاظ لهم، وقد وجد فيها بعد وعد إيقاظهم من أحلامهم بأنهم قد ادخلوا الأسماء أو الكلمات ضمن محتوى الحلم وفي المكان الذي يتوافق رمزياً مع زمن التسلسل للحلم، كما وجد في بعض إحالات بأن الأفكار الواردة في الحلم تحمّل شكلاً من أشكال لإرتباط لصوتي مع الكلمة أو الإسم الذي تلى على الفرد أثناء حلمه ومن هذه البداية شرع برجر بإجراء تحارب دقيقة أخرى في محاولة لتفجير فيما إذا كانت لإنارات الكلامية أثناء فترات النوم الحلم تدمج في حدوث الحلم، وإذا ما كان هذا الدمج يعتمد على معنى الإنارة بالنسبة للفرد النائم. وإتبع برجر الأسلوب الإختياري التالي، وهو النطق بإسم لشخص ما في اذن لنائم خلال فترة الحلم، والنطق بإسم آخر جديد في كل فترة حاملة تالية، وإختار برجر لهذا الغرض أربعة إناث وأربعة من الذكور، وبعد إجراء المقابلة اللازمة مع كل واحد منهم والحصول على بيانات عن تاريخهم الشخصي، فهمهم برجر بهدف الإجراء وهو دراسة العلاقة الممكنة بين لأحلام التي تقع خلال الليل، كما بين لهم بأنهم أثناء نومهم سيوقفون بين الحين والآخر وسيطلب إليهم أن يقصوا

أحلامهم كما عرضت لهم وبدون أي تحريف أو حذف، كما طمأنهم بأن ما يفضون به سوف لا يذاع على أحد وبأي شكل ينم عن هويتهم الشخصية. وخلال نومهم الحالم ردد على مسامع كل منهم إسماً واحداً من الأسماء المختارة إثني عشرة مرة وبصوت لا يكفي لإيقاظهم، ثم تم إيقاظهم عند إنتهاء فترة الحلم، وطلب إليهم الإدلاء بمحتوى أحلامهم، وتكرر ذلك في كل فترة حالة من الفترات الحالة الثانية. وقد إختار برجر أربعة من الأسماء لكل واحد، إثنان منها لها صفات شخصية ومشحونة بالعاطفة، وإثنان من الأسماء المحايدة التي لا تحمل مثل هذه الشحنة العاطفية، وبعد الإفقة في الصباح اسمع كل واحد منهم تسجيلاً كاملاً لكل حلم من أحلامهم وطلب إليهم إختيار الإسم الذي هو في رأيهم هو الإسم ادي ورد في الحلم المعين، وقد تم في كل حالة مطابقة الإسم مع محتوى الحلم. وإعترت النسجة إيجابية في حالة ظهور علاقة أكيدة بين حوادث الحلم، وبين الإسم المقدم كإثارة أثناء حدوث الحلم، وتبين من نتائج هذه الدراسة ومن مطابقة حوادث لأسماء مع الأحلام بأن عدد النتائج الإيجابية كان ٤٨ من بين ٨٩ حلماً، أو ما معدله ٥٤ في المئة. هذا وقد جرى في كل حالة قيام لمحكمين بمحاولة تقرير وجود علاقة بين هذه الأحلام وبين الأسماء التي وردت في أحلام هؤلاء، وكانت النتائج الإيجابية للمحكمين هي ٢٧ من مجموع ٧٧ حلماً، أو ما معدله ٣٥ في المئة.

ومن الأمثلة الإيجابية لهذه التجارب ما يلي:

(أولاً): الإسم المردد أثناء الحلم هو إسم فتاة (مورين) وجاء محتوى الحلم كما يلي. « أعيد للحالم كتابه في موضوع الرياضيات، والذي وضعت فيه علامات غريبة، أشبه ما تكون بالعلامات التي كان يضعها معلمه الانجليزي وهو في المدرسة. وفي محاولة البحث عن لعلاقة بين الإسم ومحتوى الحلم، ظهر بأن مورين هي صديقته الحالية، وبأنها كانت تدرس موضوع الرياضيات في لكلية، وبأن إسم معلمة الانجليزي الأصل وهو في المدرسة هو « مور » وهكذا تظهر العلاقة حلية بين الإسم الذي إستعمل كإثارة حسنة أثناء الحلم وبين محتوى الحلم.

(ثانياً): الاسم المردد أثناء الحلم هو «ريشارد» وجاء الحلم مصمماً المحتوى التالي: «ذهبت إلى مخزن كبير في مدينة أدنره بقمي موسماً للبيع بتنزيلات» وتبين من محاولة إيجاد الرابطة الممكنة بين الاسم وبين محتوى الحلم، أن اسم المخزن هو «ريتشارد» أيضاً. وبأن الحانة قد سبق وذهبت إليه للتسوق بتنزيلات في يوم سابق للحلم. وقد خلص برجر من دراسته الطويلة و لمعقدة إلى بعض النتائج الأولية والتي نلخصها فيما يلي:

ولاً: أن التحسس بالعالم الخارجي هو أمر ممكن أثناء فترات النوم

ثانياً: أن مصدر هذا التحسس لا يدركه النائم الحالم على أنه من مصدر خارجي، وإنما يدركه كجزء من محتوى أحلامه.

ثالثاً: يبدو في بعض الأحيان بأن الطريقة التي يتحسس فيها لفرد الحالم العامل لمثير (الاسم مثلاً) أثناء حلمه، بأنه يعتمد على معنى ذلك العامل بالنسبة للنائم الحالم.

رابعاً: يبدو أن التحسس بالعامل لمثير أثناء الحلم يتصادف مع الكيفية التي يحلل فيها الدماغ لهذا العمل، وبأنه لا يعتمد على معنى الإثارة بالنسبة للحالم، حيث أن نتائج التجربة قد أوضحت بأن الأسماء التي دُمجت في الأحلام كانت متساوية تقريباً سواء كانت أسماء مشحونة بالعاطفة وذات معنى وأهمية بالنسبة للحالم أم لا. وهذه النتيجة تحالف الفرضية التي وضعها برجر نفسه في بداية شروعه بدراسته الإختبارية والتي خلص فيها إلى الرأي بأنه خلال عملية الأحلام يظل الدماغ (القشرة الدماغية) قائماً بصورة مستمرة على تحليل الإثارات المحيطية، وبأن تلك الإثارات التي من طبيعتها أن تكون ذات إمكانية أعلى للنسبة بسبب معاها للنائم، فإنها تصح من تجارب الحلم، غير أنها تظهر بشكل متسر وبصورة تسمح لها بأن تكون متوازنة مع المسيرة الطبيعية لحوادث الحلم»..

لقد قام عدد من الباحثين بأبحاث مخبرية أخرى منذ قام برجر بأبحاثه اسوه عنها تبعاً، وقد تبين من هذه الأبحاث أن معدل حدوث الدمج للإثارات

الخارجية في محتوى الأحلام يقع في حدود ٢٥ في المئة. وفي الحالات التي جاءت فيها نسبة الدمج أعلى أو أقل من ذلك فإن الأمر يتوقف على التعريف المعطى للدمج. هذا ويجب إدراك أن إمكانية دمج الأحاسيس الخارجية في الحلم تعتمد إلى حد كبير على مقدار النهي الفيزيولوجي الذي قد يحدث للإشارات لخارجية.

خاصة: إمكانية تأثير الحالم نفسه في حلمه خلال الحلم:

من الموضوع التي إتجه إليها البحث في السنوات الأخيرة هي مدى إمكانية تأثير الحالم نفسه في محتوى حلمه أثناء حدوث هذا الحلم في نومه. وقد يبدو لأول وهلة بأن ذلك أمراً منعزلاً بالنظر لأن عملية الحلم هي عملية تلقائية ومقررة خارج فعل الإرادة الواعية، ولأن الحالم أثناء حلمه لا يستطيع التمييز بين حالة الحلم التي تعرض له وبين حالة اليقظة، غير أن الأمر على غير ذلك في بعض الناس وفي بعض تجاربهم الحاملة، فهناك من الحالمين من يدرك أثناء حلمه بأنه يحلم. وهو بذلك يحلم بأنه يحلم، ويطلق على هذه الظاهرة التي تمر بتجربة بعض الناس أحياناً «بالحلم الهادئ أو الواضح Lucid Dream» وأهم مظاهر هذه التجربة من الحلم هي (أولاً) أن الحالم في تجربته يحس بأنه وضع في عالم أو في محيط، ويدرك فكرياً بأن هذا العالم غير واقعي، (ثانياً) ويتزامن مع هذا الإحساس الإدراك بأنه يتمتع بوعي صاف وواضح وكأنه في حالة يقظة طبيعية، غير أنه يدرك أيضاً بأن العالم الذي يحيط به هو بمثابة تقليد بارع للعالم الحقيقي مهما بدا بأنه واقعي، ذلك أن الفرد يعلم بأنه نائم وبأنه يحلم. وهكذا فإن الفرد يجمع بين خصائص حالة اليقظة من حيث تواصل الذاكرة والمقدرة على التفكير العقلاني، والمقدرة الإرادية على السيطرة على التفكير، وسيطرة الإرادة على جسم الحالم، غير أن العمليات الفيزيولوجية والنفسية التي تقوم ببناء الحلم تظل فعالة في نفس الوقت، وحصيلة ذلك أن الحالم في حالته هذه يشعر بأنه في عالم خارجي، وبأن هذا العالم غير واقعي بالرغم مما يبدو من واقعيته، والحالم لذلك كثيراً ما يقوم في مثل هذا النوع من الحلم يتفحص العالم الذي

يعرض له في حلمه ويقارن بينه وبين العالم الواقعي ، كما يدرك وجوده في نفس الوقت .

إن السؤال هو إذا ما كان بإمكان الحالم لمثل هذه الأحلام الهادئة أن يسيطر بعض شيء أو أن يغير من محتوى أو مسيرة الحلم الذي يشاهده أثناء حلمه ؟ وفي رأي أولئك الذين عكفوا على دراسة هذه الظاهرة هو أن الحالم بالحلم الهادئ كثيراً ما يستطيع وهو في حلمه هذا من أن يمارس بعض السيطرة الإرادية على عالمه الذي يحلم به ، وبأنه كثيراً ما يقوم بأعمال تتسم بالسحرية ، كأن يعقد إرادته على إجراء تغيير في العالم الطبيعي الذي يحيط به أثناء الحلم ، أو أن يقوم بنشاطات مغايرة ومضادة لما ورد في تجربة الحلم ، كأن يحاول قلب المواقف المزعجة إلى مواقف مريحة ، ومواجهة مواقف التهديد بمواقف التعلب عليها . إن الفرق بين الأحلام الهادئة وبين الأحلام الإعتيادية لا يحصر فقط في أن الحالم في لحظة الأولى يحس في حلمه بأنه يحلم وأن العم حوله غير واقعي مهما بدا واقعياً ، وإنما أيضاً بأنه عند الإستماعة من حلمه فإنه يحتفظ بواقعية حلمه الهادئ ، بينما الحالم الإعتيادي فإنه سرعان ما يصرف حلمه على إعتبار أنه تجربة غير واقعية .

ومن الأمثلة المقدمة عن « الحلم الهادئ » الحلم التالي لطبيب هوسدي قص حلمه كما يلي . « في ٩ أيلول سنة ١٩٠٤ . حلمت بأنني أقف إلى جانب طوله أمام النافذة ، وقد رأيت عدة أشياء على الطاولة وكنت أشعر بوثوق بأنني أحلم . ورحت أتأمل أي نوع من التجارب سأقوم بها ، بدت بمحاولة كسر الزجاج بضربه بحجر ، ووضعت قطعة صغيرة من الزجاج فوق حجرين ، وضربت بها بحجر آخر ، غير أن الزجاج لم تنكسر ، ثم أخذت زجاجة رقيقة من فوق الطاولة وضربت بها بقضبة يدي وبكل قوتي ، وفي نفس الوقت رحمت أتأمل خطر مثل هذا العمل أثناء حياة اليقظة ، غير أن الزجاج صلت كما هي ، وبعد مرور هنيهة أخرى نظرت إلى الزجاج فرأيتها مكسورة ، نعم لقد كسرت الزجاج ، غير أن ذلك قد جاء متأخراً بعض الشيء ، كحال الممثل الذي يتأخر في الإستفادة من تلقينه أثناء دوره ، وقد أعطاني هذا إنطباعاً غريباً من أنني أعيش في عالم

رائف، عالم قد قلد ببراعة، غير أنه يتسم ببعض الأخطاء في التقليد، وأخذت الزجاجة المكسورة، ورميتها من النافذة، لكي أرى إذا كان بإمكانى سماع رنينها وهي تلامس الأرض، لقد سمعت الصوت، وحتى أنني رأيت كلين يهربان من هذا الطنين، ثم رأيت إناء زجاجياً يحتوي شراباً، فتذوقته، ولاحظت لنفسي وأنا في صفاء عقبي كامل « نعم، أننا نستطيع أيضاً أن نحصل على إنطباع إرادي من التذوق في هذا العالم من الحلم، إن هذا هو نفس الطعم للخمرة ».

« ما المثل الثاني، فهو « حلم هادئ » من أحلام رجل هندي اسمه رام ناريانا Ram Naryana والذي يدور حلمه حول مسائل فلسفية تدور حول طبيعة الواقع. وفيما يلي حلمه كما وصفه بنفسه - « في ليلة ما، عندما ذهب « ناريانا » لينام وجد الحلم أثناء حلمه بأنه يسير في شارع بدا له بأنه جديد عليه، وبينما هو يتمتع بهذا المنظر الجميل في الوقت الذي كان فيه يعلم تماماً أنه يحلم، حاول معرفة اسم الشارع الذي يسير فيه، فدوقفه أحد المارة وسأله عن اسم الشارع، فصحك عابر الطريق وتركه ومشى وهو يقول بأنه على عجل للوصول إلى دائرته وبأن لا وقت لديه لإضاعته على ثرثرة كسولة. ثم أوقف الحلم شخصاً آخر وسأله عين لسؤال، وقد أجاب هذا الرجل موجهاً له الكلام مسمى إياه باسمه « ألا تعرف هذا الشارع، أنه نفس الشارع الذي يوجد فيه بيتكم؟ هل أنت محنون، ما الذي حل بك؟ وبعد هذا الكلام ضحك وذهب. أما الحلم فإنه حالما سمع باسم الشارع تعرف عليه، غير أنه لم يستطع العثور على بيته. ثم إقترَب من شخص آخر تبين بأنه صديق معروف تماماً لأبيه، وخاطبه قائلاً « أيها الصديق، اني أشعر بدوار الآن، فهل تفضل علي بإيصالي إلى البيت. فأمسك الرجل بيده وأوصله إلى خارج بيته ثم إنصرف، وعند دخوله البيت لم يستطع احالم معرفة أن البيت هو بيته، وبدأ يتكلم بصوت عال: « أي بناية رائعة أرى في حلمي »، ثم رأى ساكني البيت على صورة جماعة وهم يبكون ووجوههم منكسة، وعجب الحلم لبكتهم، وعندما إستفهم عن سبب ذلك. لم يجبه أحد، ثم رفع وجه أحدهم بقوة، ولشدة دهشته رأى فيه وجه ابنه، وقال وهو في حالة غضب لماذا أنت ساكت يا بني، ولماذا لا تقول لي سبب هذا البكاء؟ فقال الولد

أننا نمكي يا وادي لأنك أصحت مجنوناً فأنت لا تعرف علينا فقط ونحر أفراد عائلتك وإنما أنت أيضاً تقول بأن هذا حلم، وعندها فهم الحلم سبب بكائهم، وأدرك خطأ إدعائه بأنه في حالة حلم وهو في حصرتهم. وهدّ من روعهم بالقول لهم بأنه بخير وبأنه قد أخطأ بالقول بأنه يحلم، غير أنه مع ذلك قد حزن لحال عائته، وحاول أن يضع حداً لهذا الحلم المزعج. غير أنه لم يستطع إيقاظ نفسه، وعندها استطاع التعرف على بيته وذهب إلى غرفته، حيث وجد جميع المحاحات فيها بنفس الحالة التي هي عليها في حالة اليقظة، فلمسها ورفعها بيديه لكي يرى إذا ما كانت حقيقية، ولكنه لم يجد أي شيء غير إعتيادي فيها.

إن أحد الباحثين قد قدر بأن عشرة في المئة من الناس تحدث لهم في حياتهم تجربة واحدة على الأقل من الأحلام الهادئة والتي يجمعون فيها بين تجربة الحلم الإعتيادي والذي يبدو واقعياً للفرد الحلم، وبين الإحتفاظ بالمعرفة الفكرية بأن هذه التجربة غير واقعية. هذا وهنالك درجات متفاوتة من الجمع بين الحالتين. حيث يلاحظ وجود تفاوت في درجة الهدوء الذي يحدث في الحلم، وهو تفاوت قد لا يدرك الحلم وجوده وهو في حلمه.

سادساً: التدريب على السيطرة على الحلم أثناء الحلم:

إن الأحلام التي أوردناها في الفقرة السابقة تمثل نموذج من «الأحلام الهادئة» والتي يقوم خلالها الفرد الحلم بالتأثير في محتوى حلمه فعلي بصورة تلقائية، كما هو الحال في المثل الأول لحلم الطبيب الهولندي، أو بصورة إرادية مقصودة. كما هو الحال في المثل الثاني لحلم نارايانا، والذي إستغل مثل هذه الأحلام لعرض الدخول في جدلية فسمية عن ماهية الواقع، غير أن هالك نماذج من أحلام السيطرة أثناء الحلم الفعلي والتي يقوم بها بعض الأفراد المنتصر إلى أقوام ذوي حضارة بدائية، والذين تدربوا من صغرهم على أسلوب السيطرة على أحلامهم وتطويرها أثناء قيامها، ومن هذه الأقوام قبائل ال «سنوي Senoi» وهي إحدى قبائل مليزيا، والذين يعتقدون بأن جميع الناس الأسوياء

يستطيعون الحصول على « أحلام هددّة »، وبأنهم يستطيعون بهذه الطريقة ممارسة السيطرة الإرادية على حوادث الحلم. فعلى سبيل المثال فإن حلم الواحد منهم بأنه في عراك مع صديقه، ينظر إليه من الحالم بأنه يعكس حالة من التوتر النفسي منه وبين صديقه، حتى ولو لم يكن هذا التوتر قائماً بالفعل في العلاقة بينهما، ونقضي مثل هذا الحلم الإعتيادي بأن يقوم الحالم بحث موضوع الحلم مع أفراد عائلته ومحاولة الفرد القيام بإجراءات من المودة تجاه صديقه في مسعى للتعويض عن أي شعور بالغضاظة للتوتر الذي لم يقع حتى الآن بينهما، وأخيراً فإن الحالم يسعى لأن يحلم حلماً هادئاً يدخل في محتواه ما يعبر عن صداقته لصديقه. ويدرب هؤلاء القوم أطفالهم وهم صغار تقنية السيطرة على أحلامهم الإعتيادية المزعجة، فالطفل يلقي بأن أي صورة مزعجة أو مخيفة من صور أحلامهم إنما تمثل جزءاً من أنفسهم لم يستطيعوا بعد التعامل معه، وبأن عليهم بدلاً من الهرب منه والاستيقاظ بسبب ذلك، أن يواجهوه، فإذا ما عرض لهم مثل هذا الخيال في حلم ما، فإنه يترتب عليهم محاولة الحلم بنفس الخيال في حلم قادم، والقيام عندئذ أما بمحاربته أو بمصادقته، أو السماح لتغلبه عليهم، وهي الوسيلة الثالثة في محاولة علاج الإنقسام النفسي. ولباحث أن يجد في هذا الأسلوب ليس فقط مجرد تقنية للسيطرة على محتوى الأحلام، وإنما أيضاً كدلالة على أن السنوي يعتبرون الأحلام وكأنها حوادث قد حدثت بالفعل في مجال غير فيزيائي، وبأنها تمثل حوادث نفسية عميقة البعد، وبأنها تعكس الحوادث الجارية في الحياة. كما أنها تندرج بما سبق من حوادث، وهم بسبب هذه المعتقدات قد أتقنوا تقنية الأحلام الهادئة وأسلوب السيطرة عليها بحيث تمكنهم هذه السيطرة من التناول المباشر للصراعات الكامنة على مستوى اللاوعي حال قيامها، ومن العمل على حلها قبل ظهورها كمشاكل فعلية في الحياة اليومية هذا وتمارس أقوام أخرى أنماطاً من السيطرة على الأحلام لغرض تحقيق بعض النتائج، فقبائل البوكابوكا Pukapuka، مثلاً تطالب أفرادها المرشحين لمراتب الكهنة بأن يحلموا أحلاماً يقيمون فيها الصلة مع القوى الروحية العظمى، بينما تمارس قبائل أخرى السيطرة على أحلام الفرد لعرص إكتشاف الصراع الكامن وراء علة لمرضى، أو القوة غير الطبيعية المسيطرة عليه، وهي محاولات تقترن عادة

عمليات الإيحاء التي يقوم بها الكاهن أو «اشمان الطبيب السحري». هذا
وستناول هذه المحاولات بالتفصيل في الفصل الخاص بالأحلام في حياة الأقوام
السادية

سابعاً: الإيحاء بالحلم أثناء فترة التنويم المغناطيسي (الأحلام التنويمية):

مع أن الأساليب العلاجية الإيحائية التي مارسها «الحكيم البدائي»، أو
الشمان، كما يدعى في بعض الحضارات، والتي مارسها مسمر وأتباعه أيضاً، قد
أدت إلى حدوث الأحلام في الأفراد الذين تعرضوا لفعل الإيحاء التنويمي، إلا
أن أول محاولات تجريبية لأحداث الأحلام أثناء فترة التنويم قد قام بها (كارل
شرويتز Karl Schroetter) عام ١٩١١، على عدة أفراد، وفي هذه التجارب
أمكن جعل الفرد المغمى مغناطيسياً أن يحلم أنياً، وأن يحلم حول مواقف أوحى له
بها أو قصت عليه أثناء التنويم، وقد تكررت هذه التجارب من باحثين آخرين
بعد ذلك بنجاح مماثل، غير أن مدى النجاح يعتمد على أمرين، أولهما مدى
مقدرة الفرد على النوم الإيحائي، وهي مقدرة تتفاوت بين أولئك الذين يقعون
تحت فعل التنويم بسرعة عظيمة، وبين أولئك الذين يمتنع تنويمهم بأي وسيلة
كانت. أما الأمر الثاني، فهو أن الأفراد لا يطاوعون محتوى الإيحاء إذا كان
هذا المحتوى يتعارض مع مثلهم المعنوية، ولهذا فإن نتيجة التنويم من حيث
نجاحه ومن حيث حدوث الحلم ومحتواه، فإنها تأتي متفاوتة في مثل هذه
التجارب.

أن الأسلوب المتعارف عليه في إحداث الأحلام أثناء فترة التنويم هو كما
يلي «ينوم الفرد بطريقة الإيحاء، وعند وصوله إلى المرحلة العميقة من النوم
يقول له النوم: إنك على وشك إستذكار تجربة مرت بك في وقت ما في
الماضي، ولعلك نسيت هذه التجربة، غير أنك ستستعيدها عندما أصفها لك
وستذكرها بجميع تفاصيلها» وبعد أن يقوم المغمى بسرد هذه التجربة، يقول
للنائم: «أن حلماً سيعرض لك الآن، فارفع يدك اليمنى عندما يبدأ الحلم،
وانزلها عندما ينتهي الحلم» وبعد دقيقة أو دقيقتين من الزمن، ينزل النائم يده

اليمنى ، ايداناً بينهاء الحلم ، وعددها يطلب إلى المنوم أن يقص ما حلم به . ومما تحذر الإشارة إليه هو أن المنوم لا يطلب إليه أن يحلم بشأن التجربة التي قصت على مسامعه ، وإنما يقال له فقط بأن حلماً ما سيأتيه أثناء نومه ، وانغاية من عدم الإيحاء بموقف أو تجربة معينة لكي يحلمها المرء هو أن الفرد هذه الطريقة يتمتع بقدر أوفر من حرية الخيال .

لعد إحترار الباحثون عدداً كبيراً من الإثارات وأدخلوها بصورة مباشرة أو صمنية في عمليات إيحاءهم للأفراد المنومين ، ومن هذه الإثارات ما تعلق بالأمور الجنسية مثل الإعتصاب ، والحمل ، والعلاقة الجنسية ، والعادة السرية ، (الإستمناء) . والعلاقة الجنسية المثلية (اللواطية والسحاقية) ، وسلس البول أثناء النوم . وغيرها من المواضيع الجنسية لطبيعية أو المنحرفة ، كما شملت مواضيع أخرى لا علاقة لها بالنواحي الجنسية ، كالعنف والتعدي والمنافسة والخسارة والإتهام والإضطهاد والسفر والصحة والمرض والموت ، وقد خلص الباحثون إلى بعض النتائج الهامة حول موضوع الأحلام الموحى بها أثناء عمليات التنويم ، وفيما يلي أهم هذه النتائج والتي نلخصها باختصار :

١ - الأحلام التي تحدث بفعل الإيحاء لها خصائص الأحلام التلقائية ، والفرد لا يستطيع التفريق بين ما هو حلم تنويمي وما هو حلم تلقائي .

٢ - الحلم أثناء التنويم يعطي عادة صياغة جديدة وخاصة للعامل المثير الذي أوحى به ، غير أن هذه الصياغة تتضمن إضافات من تجارب الحلم الشخصية .

٣ - تتواصل الحلم ، يتخذ الحلم محتوى عشوائياً وغير مترابط ، كما هو الحال في الأحلام الإعتيادية .

٤ - ليس بالمستطاع حمل المنومين جميعاً على الحلم أثناء فترة التنويم مهما كانت طبيعة الإيحاء ، ولا يعرف حتى الآن لماذا يستعصي ذلك في بعض الناس ، ويفترض تفسير هذه الظاهرة بأن إستجابة الفرد للإيحاء له بالحلم سواء إيجابياً أو سلباً تعتمد على عدد من العوامل المقررة ، منها : شخصية الفرد ، وطبيعة علاقته مع المنوم له ، وعلى الموضوع الذي إختاره المنوم كمثير للحلم ، وقد لوحظ مثلاً

بأن الحلم لا يحدث في الأشخاص الذين يعانون من درجة كبيرة من القلق، وفي حالات التي لا يتقنون في النوم لهم، أو عندما يكونون في حالة خشية من أن تكشف أحلامهم عن أسرارهم، كما تصعب إستجابتهم بالحلم عندما يكون موضوع الإثارة بالحلم صافياً مثلهم الأخلاقية والمعنوية، كأن يكون الموضوع منوهاً بعلاقة جنسية منحرفة، أو بتجربة ذات تأثير عاطفي صارم. هذا وقد أمكن في بعض الحالات تجاوز هذه الموانع وذلك بالسوية للمنوم بأن الحادث المعين لم يكن من تجاربه وإنما من تحارب شخص آخر، من صديق أو قريب أو عريب ومن لوسائل الأخرى التي تبعت لتجاوز هذه الموانع، الإيحاء للمنوم بأن التجارب الواردة في الإيحاء قد حدثت في طفولته، غير أن ذلك الإيحاء قد لا يكون كافياً للتغلب على الممانعة، خاصة في أولئك الذين يمانعون في تذكر احداث المؤلمة والمحرجة من طفولتهم.

٥ - لقد بينت التجارب لإيحائية التنويمية بأن بالإمكان حل بعض الأفراد على الحلم تلقائياً عندما يطلب إليهم ذلك أثناء فترة النوم الإيحائي حتى بدون حاجة لقيام المنوم بإيحاء موضوع معين كعامل مثير للحلم، وقد وجد بأن معظم أحلام هؤلاء تسند عادة من المواضيع التي يهتمون بها أثناء وعيهم المستيقظ، كأن يحلم الطبيب بشؤون المرض، والمعماري بالمناظر المعمارية والطبيعية. وفيما يلي بعض الأمثلة التي قدمها الباحثون من إختباراتهم في محاولاتهم إحداث الأحلام في أفراد تم تنويمهم وأوحى لهم بأن يحلموا أثناء ذلك :

(المثل الأول): تم تنويم أحد الأفراد في حضور طبيبة شابة وهو على علم بوجودها، وقد حم على أثر التنويم بصورة تلقائية وبدون أي إيحاء عن موضوع آخر، ولما استخبر عن حلمه أفاد بأنه حلم وهو يصعد درجاً، وبأنبوب للمجاري يمر عبر نفق، وبقيادته لسيارة تدور حول الجانب الأيسر لجبل وتؤدي إلى نفق، ومن الواضح في هذا الحلم أن حضور الطبيبة الشابة قد كان بمثابة العامل المثير للحلم، وبأن محتوى حلمه قد تلون بهذا الحضور، وبأن رموز الحلم تكشف عن هذه العلاقة.

(المثل الثاني): أعطى أحد الأفراد المنومين الإيحاء الذي يتضمن المحتوى

التالي لحلمه: « في يوم ما كنت أمشي عبر أحد الشوارع في منطقة فقيرة من المدينة، وفي الطريق وقعت عيناك على امرأة شابة تجلس على درج في مقدمة أحد اسبوت، وهي ترصع طفلاً، وقد كان بالإمكان رؤية ثديها عارياً، ورؤية الطفل وهو يمتص الحلمة، بفمه ». وعندما سنجبر الرجل عن حلمه أفاد بما يلي « وصلت إلى ركن الشارع حيث قام دكان قديم متداعى، ودخلته أبحث عن مجلة بعنوان « قصص خيالية مشهورة » ورأيت بعض الفواكه، تفاحاً، وبرتقالاً، وسكاكر، وحلويات، ولم أجد المجلة، غير أنني إشتريت بعض التبع لعلبوني، وتركت الدكان. وركت حافلة الترام الصاعدة إلى أعلى الجبل. لقد كانت قمة الجبل مسطحة. غير أن الجانب الآخر كان شديد الانحدار، وكان نهاية حط الترام. فرجلت ومشيت إلى حافة المحدر، ونظرت إلى الأسفل ». وبعد هذه البيئة تم تنويمه مجدداً وطلب إليه أن يرسم حلمه، فقام بإعطاء رسم منحني يشبه إلى حد صارح ندي امرأة وفي أعلاه حلمة

(المثل الثالث) فتاة نومت. ثم أوحى به النوم بأنها كانت تمشي في الغابة، وشاهدت حية أخافها، وقد حلمت الفتاة بأنها مع والدها قد صعدا جبلاً عالياً قام عليه خزان ماء، وأثناء العودة إتكت على ذراع والدها، ولما إستيقظت الفتاة إستطاعت أن تتذكر بأنه سبق وأن قامت بمثل هذه الجولة إلى الخزان مع والدها. وبعد عودة الفتاة إلى البيت قصت على والدها الحلم الذي راودها أثناء التنويم الإيحائي. وقد أظهر الأب إنفعالاً بسبب الحلم، مما نوه بأنه أدرك المعاني التي تتضمنها رموز الحلم، ومن أن الحية في الغابة ترمز إلى العضو التناسلي لوالدها والذي لا بد أنها لمحتة في فترة ما من طفولتها ثم نسيتها تماماً ويرى البعض في هذا الحلم ورمزيته وأسلوب إستدعائه بالإيحاء بأنها وسيلة ناجحة لكشف عن التجارب المنسية والمكبوتة في اللاوعي.

إن من الواضح من هذه الأمثلة ومن غيرها من الأمثلة الإخبارية التي أوردها الباحث وغيره من عمليات الحلم تحت تأثير التنويم الإيحائي، أن الفرد احلم لا يأتي حلمه صورة طبق الأصل للموضوع الذي أوحى له به بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وإنما يظهر تحويراً وتغييراً في محتوى الحلم، فهو في

الوقت الذي قد يظهر فيه محتوى يتضمن بعض وقائع الموضوع الذي أوحى له به، إلا أن هذه الوقائع تخضع لعملية من التبديل، تماماً كما يحدث في الأحلام الاعتيادية بما في ذلك التحويل الصوري والرمزي في محتوى الحلم، ويستنتج من ذلك أن احالم تحت تأثير التنويم الإيحائي هو ليس بالشخص السلبي والمطواع لكل ما يوحى به المنوم له، أو بأنه أداة طيعة يلاعب بها المنوم كما يريد، ذلك أن جميع البيات تشير إلى أن أحلام المومين مغناطيسياً تمثل عملية دينامية غير واقعية وبأنها ذات هدف ومعنى، كما أنها تتأثر إلى حد كبير بجاذبات الشخص الموم اللاواعية، وهكذا فإن حلم الشخص المنوم إيحائياً لا يأتي كمجرد إنعكاس مبسط لموضوع الإثارة الإيحائية مهما كان محتواها، وإنما يند ليكشف عن حاجات ورغبات الفرد المنوم الخاصة.

إن من المواضيع التي ما زالت تثير الجدل هو مدى التشابه أو الاختلاف بين النوم الإيحائي والحلم أثناء النوم الإيحائي من ناحية، وبين النوم الطبيعي والحلم أثناء النوم الطبيعي من ناحية أخرى، ويختلف الباحثون في تقرير هذا الأمر، فبعضهم لا يجد شهاً بين الناحيتين، وذلك إستناداً إلى الفروق القائمة بين الحركة الدماغية الكهربائية أثناء النوم الإيحائي والحلم الإيحائي وبين الحركة الكهربائية الدماغية أثناء النوم الطبيعي والحلم الطبيعي من حيث التعقيد والغموض والرمزية التي تتصف بها الأحلام أثناء النوم الطبيعي بالمقارنة مع أحلام التنويم، ومن جانب آخر فإن هنالك من الباحثين من يجدون شهاً عظيماً بين أحلام الحالتين، وإن كانت هنالك أسباب مبررة لتوقع بعض الفروق بينها، ومن هذه الأسباب أن المنوم إيحائياً ليس بالنائم فعلاً، وهو لذلك يحتفظ بقدر من التمييز يكفي لتغيير الحلم، ثم أن المنوم يعلم بأنه يتوجب عليه أن يفضي بمحتوى حلمه فيما بعد مما يحفزه إلى إتخاذ موقف رقابي على محتوى الحلم، كما أنه يفرض عليه أن يحلم آنياً، مما لا يترك مجالاً للعمليات التلقائية اللاواعية من أن تظهر على طبيعتها، إضافة إلى فعل المادة الإيحائية المقدمة كإثارة للحلم، وأخيراً بسبب تأثير الحالة الإيحائية التي يفضي خلالها احالم بحلمه.

وإذا أمكن التوصل إلى نتائج حول هذا الموضوع، فهي أن الحالم في

الحالتين: الحلم لتنويمي أو الحلم الطبيعي، فإنه لا يشعر بوجود فرق يذكر في معظم الحالات ومعظم الأشخاص بين حلمه في الحالتين، وقد أفادت الملاحظات بأن أكثر الناس قابلية للإيحاء هم على عموم أكثرهم إستجابة لأحلام التنويم، كما أن أحلامهم في الحالتين تبدو متشابهة إلى حد بعيد. وأخيراً فإن الباحثين يضعون أحلام التنويم في مقام وسط بين القصص التي يوحى بها الفحص الإسقاطي والمعروف بـ «فحص إدراك الموضوع TAT» وبين أحلام الليل الطبيعية، وهم لذلك يجدون فيها فائدة تشخيصية قد تساعد على الكشف عن شخصية الفرد وهمومه ومشاكله وحاجاته.

ثامناً: تأثير الإيحاء التنويمي على الأحلام اللاحقة:

إن من الممكن وضع بعض الأشخاص في حالة التنويم المغناطيسي والإيحاء إليهم خلال ذلك بأنهم سيقومون بعمل أو فعالية ما في وقت لاحق لإستفاقتهم من حالة التنويم، ويطلب إلى هؤلاء عادة وهم في حالة نومهم المغناطيسي أن لا يتذكروا أي شيء مما أوحى لهم به أثناء ذلك عند إستيقاظهم من حالتهم التنويمية. ويصطلح على هذا النوم من الإيحاء التنويمي بالإيحاء التالي للتنويم لأنه يتضمن الإيحاء بالقيام بنشاط ما في فترة نالية لإستيقاظهم من تنويمهم، وقد تمحض عن مثل هذه التجارب الإيحائية، بأن الفرد المنوم يطاوع التعليمات التي أوحى بها له أثناء تنويمه، بعد إستيقاظه، وبأنه لا يتذكر شيئاً مما أوحى له به أثناء تنويمه، غير أنه يحاول أحياناً تبرير ما قام به من عمل أثناء نومه بسبب أو آخر مما لا ينوه بالإيحاء الذي حدث له، ثم أن الشخص المنوم مقيد في مدى مطاوعته وتنفيذه لما أوحى له به، وهذا التقييد يأتي من فعل سيطرة قوى غير واعية والتي تمنع الفرد من مطاوعة أي إيحاء إذا كان في هذه المطاوعة ما يتنافى مع مثله وضميره ومصاحبه، وهكذا فإن من النادر أن نجد شخصاً يقوم بتنفيذ إيحاء مغناطيسي ما سواء خلال حالة التنويم أو بعد الإفاقة منها إذا ما قام تضارب بين الفعل الذي أمر بتنفيذه وبين مثله وميوله، وفي الحالات التي يحدث فيها مثل ذلك، فإن البحث الدقيق يظهر بأن هنالك بعض التوافق بين محتوى الإيحاء وبين جانب أو آخر من جوانب شخصية الفرد المنوم مما لا يعيه أصلاً في

نفسه ، وبأنه يتلاقى مع موبله وحاجاته .

إن من النشاطات التي يمكن أن يوحى للمنوم أن يقوم بها في وقت لاحق بعد إسفاقته ، هو أن يحلم عما أوحى له به أثناء فترة الأحلام التالية في النوم الطبيعي ، والأسلوب المتبع في هذا الإيحاء يشبه أسلوب الإيحاء بالحلم أثناء فترة التنويم ذاتها ، والفرق الوحيد هو توجيهه لكي يحلم خلال فترة النوم الطبيعية في الليلة أو الليالي التالية وبعد الإيحاء إليه بأن ينسى في يقظته كل ما أوحى إليه عند الإستفاقة من حالة السويم ، ثم يجري التأكد من أنه نسي كل ما أوحى إليه به ويترك لينام نوماً طبيعياً أما مباشرة أو في الوقت المعناد للسويم . وفيما يلي مختصر للخطوات الضرورية الواجب إتباعها في مثل هذه التجربة الإيحائية :

١ - إختيار مجموعة من الأفراد الصالحين لعمليات التنويم المغناطيسي ، والذين يظهرون مقدرة على نسيان ما أوحى لهم به أثناء فترة التنويم ، مع توفر مقدرة ممثلة على متابعة الإيحاءات التي أعطيت لهم أثناء تنويمهم ومطووعتها .

٢ - يوضع الفرد في سرير نومه ، ويربط رأسه بأسلاك جهاز تخطيط الحركة الدماغية .

٣ - يوضع الفرد في حالة تنويم إيحائية ، ويعطى خلالها التعليمات الإيحائية المفردة ، والتي ينتظر منه أن يقوم بتنفيذها في الفترة التالية للإيحاء ، (في هذه الحالة في فترة النوم الحالم) . ومن الأمثلة على التعليمات المعطاة للمنوم . « أسك ستحلم في كل حلم من أحلام هذه الليلة بأنك تقوم بتسلق شجرة ، ستحلم ذلك في كل حلم من أحلام هذه الليلة بأنك تقوم بتسقى شجرة ، ستحلم ذلك في كل حلم من أحلام هذه الليلة ، أنك ستحلم فقط بأنك تتسلق شجرة ، أنك ستنسى تماماً كل ما دار الحديث حوله الآن ، وذلك عند إستفاقتك من حالة التنويم .. » وبعد ذلك يجري إخراج الفرد من حالة التنويم ، ويترك لينام نوماً طبيعياً ، أما مباشرة بعد الإستيقاظ ، أو بعد مرور فترة من الزمن ، وبعد التيقن من نوم الفرد نوماً طبيعياً ، وخلال فترة الحلم التي يستدل عليها من حدوث حركة العينين السريعة ، ومن خصائص احركة الدماغية التي يسجلها جهاز تخطيط الدماغ ، تجري إفاقة الفرد خلال مثل هذه الفترات وخاصة في أواخرها ، ثم

يستطرق الفرد عن محتوى أحلامه خلال كل فترة من فترات النوم الحالم . وفيما يلي بعض الأمثلة على هذا النوع من الأحلام الإيحائية والتي تم الإيجاء بها في فترة ما سابقة للنوم الطبيعي .

(المثل الأول): في إحدى التحارب ، وضع شخص تحت التنويم المعنطيسي . وكان فرداً عرف بقباليته على الوقوع في حالة التنويم بفعل الإيجاء . وبمقدرته على نسان كل ما أوحى له أثناء فترة التنويم ، وعدم تذكر أي شيء منه عند إستفاقة من فعل التنويم ، وإختار المنوم واحداً من الإثارات الحسية وذلك من قائمة إحتوت على ٢٥ موقفاً من المواقف النفسية التي يمكن أن تواجها الفرد ، وأوحى للمنوم بأن هذا الموقف سيعرض في أحلامه في يوم الليلة التالية ، كما أوحى له بأنه سينسى الموقف الذي أوحى له به عند الإستيقاظ . وبعد إفاقة الفرد من حالة النوم ، سمح له بالذهاب لممارسة أعماله المعتادة على أن يعود في الليل لإجراء الإختبارات اللازمة عليه أثناء نومه في المختبر ، وخلال نومه الطبيعي ثم إيقاظه أثناء فترات النوم الحاملة ، واستبين في كل مرة عن فحوى حلمه ، وجرى تدوين هذه لأحلام كما أفصى بها . وفي الصباح تم تفحص محتوى الأحلام كما أفصى بها في محاولة للتعرف على أثر ما أوحى له به أثناء فترة النوم .

(المثل الثاني): يتضمن هذا المثل دراسة إختبارية قام بها الباحث ستويفا Stoyva عام (١٩٦١) ، وهي أول دراسة إختبارية حديثة على الإيجاء بفعل تالي لفترة التنويم ، وقد شملت الدراسة ستة عشر طالباً من طلاب اجامعة ، والدين أوحى لهم وهم في حالة التنويم بأنهم سيحلمون في ليلة معينة وتالية وحلال فترات النوم الحالم بحلم بسيط كتسلق الشجرة ، أو قرع الطبول ، وتبين عند إيقاظهم من فترات النوم الحاملة في الليلة المقررة ما يلي: أن سعة أفراد من مجموعة الستة عشر أفادوا بأنهم حلموا أحلاماً تتضمن بوضوح ما أوحى لهم بأن يحلموه وهم في حالة التنويم الإيحائي (المغنطيسي) . وبأنهم قد حلموا بذلك في (٧١ في المئة) من فترات النوم الحالم المتكررة أثناء النوم ، وقد كان هنالك من هؤلاء من ضمن كل حلم لهم من أحلام تلك الفترات المحتوى الذي أوحى لهم

به، وتبين أيضاً بأن جميع أفراد المجموعة ما عدا اثنين منهم فقط، قد أفادوا بمحتوى أحلام تنوه بتأثير أحلامهم، ولو بصورة عابرة، بالموضوع الذي أوحى له به أثناء فترة التنويم.

(المثال الثالث): تجربة قام بها الباحث تارت tart على عشرة من الطلاب الجامعيين، والدين تم إختيارهم لتوفر الخصائص المناسبة عندهم للدخول في تجربة الإيحاء التسويجي وتأثير ذلك في أحلام نومهم للدخول في تجربة الإيحاء التسويجي، وتأثير ذلك في أحلام نومهم التالي لذلك.. هذا وقد تم تنويمهم جميعاً باستعمال مسجل تضمن الإيحاء بالتنويم وبمحتواه، وهو المحتوى الذي تضمن واحدة أو أخرى من قصتين، وإنصفت كل قصة منهما بأنها مثيرة ومحيية، وقد صممت كل قصة لتحتوي ٢٣ مفردة من العوامل. وعند تفحص أحلام هذه المجموعة تبين بأن نصفهم قد حلموا بما أوحى لهم به أثناء تنويمهم، على الأقل في حلم واحد، وبأن أحلامهم قد تضمنت على الأقل عنصراً واحداً من العناصر التي تضمنتها القصة الموحى بها. كما أفادت التجربة بأن أحد أفراد المجموعة قد حلم بموضوع القصة في جميع الفترات الخمسة من النوم الحالم. وبأن أحلامه قد تضمنت ٧ عناصر من مجموع ال ٢٣ عنصراً التي تكونت منها القصة، وأفادت ادراسة أيضاً بأن أحد الطلاب قد أفضى بثلاثة عشر مفردة من عناصر القصة في محتوى أحلامه. وإستنتج الباحث بأنه حتى في حالة أولئك الأكثر إيجابية ومطاوعة لفعل إيحاء. فإن أحلامهم التالية لذلك أثناء النوم لم تأتي على صورة طبق الأصل لما أوحى لهم به، وإنما حدثت فيها تغيرات وتحويرات وتزييفات عديدة، كما لاحظ الباحث بأن أفضل الخاضعين لمثل هذه التجربة وأكثرهم مطاوعة لمحتوى الإيحاء المعطي خلالها، فإنهم يحتمون أحلامهم بنهاية مفرحة، وذلك على خلاف محتوى أي من القصتين المخيفتين وللتين كانتا حادثي الإيحاء. وقد خلص تارت من هذه التجربة إلى القول: «أنه يبدو وكأن الحلم الناجم، هو نتيجة الصراع بين القصة التي أوحى بها أثناء التنويم، وبين عملية ذاتية مستقلة للحلم الطبيعي، والتي يبدو بأن لها مادتها الخاصة والتي يقتضي تقديمها أثناء زمن الحلم...»

ن هذه التجارب الإيجابية أثناء التنويم وغيرها من التجارب المماثلة قد أفادت بالنتائج التالية: والتي يمكن تلخيصها بالنقاط التالية وهي:

١ - إن بعض السيطرة على محتوى أحلام الليل هو أمر ممكن عن طريق الإيحاء اسبق لحدوث النوم بما في ذلك الإيحاء أثناء فترة التنويم المغناطيسي.

٢ - أن الأفراد الذين أخضعوا لعمليات الإيحاء التنويمي وأوحى إليهم أن يحلموا أثناء نومهم الطبيعي أحلاماً معينة، فإنهم لا يطاوعون ما أوحى به إليهم بصورة تلقائية وبلا مبالاة، وإنما يستجيبون للإيحاء بصورة تدل على أنهم يملكون القدرة على القبول أو الرفض لما أوحى لهم به، بمعنى أن الإيحاءات المعطاة لهم سواء كانت صريحة أو صمنية، فإنها لا تدخل في أحلامهم كحشيشات أو تحارب مستقلة أو محددة، بما تأتي بصورة متكيفة ضمن المحتوى الطبيعي للحلم، كما لاحظ بأن فترة الحلم في مثل هذه الحالات هي أقل زمناً مما هو مألوف من زمن فترات الحلم.

٣ - أفادت التجارب بأن مثل هذا الإيحاء خلال التنويم والسابق للنوم الطبيعي هو تقنية فعالة جداً للسيطرة على محتوى أحلام النوم.

٤ - بينت الاختبارات المقارنة بين عمليات الإيحاء الضمني أو الصريح خلال اليقظة الطبيعية (بدون تنويم) وبين عمليات الإيحاء خلال فترات التنويم المغناطيسي، أن الإيحاء خلال فترات التنويم يؤدي إلى بروز معظم عناصر الموضوع انذي أوحى به أثناء الأحلام، وذلك بالمقارنة مع عدد قليل من عناصر الموضوع إذا ما أوحى به أثناء فترة اليقظة وبدون تنويم.

لقد أجريت محاولات تجريبية أخرى خلال فترات التنويم بغرض التأثير على زمن حدوث الحلم الطبيعي وطول مدته الزمنية، وقد إستهدفت هذه التجربة أحداث النتائج التالية وهي: (١) إستيقاظ الحالم في نهاية كل حلم. (٢) إستيقاظه في بداية كل حلم. (٣) حله على الحلم طوال النوم. (٤) أن لا يحلم أبداً. وقد ظهر من نتائج هذه التجارب الإيجابية السويمة بأن الإستجابة بالإستيقاظ في كل من (١) و (٢) كانت إستجابة عظيمة، ذلك أن معدل

إستفاقة الفرد في كل منها كانت ثلاث مرات في نوم الليلة الواحدة ، بالمقارنة مع عدم الإفاقة من النوم في الأحوال الطبيعية الخالية من الإيجاء . بينما النهي عن الحلم ، أو التوجيه بأن يتواصل حلمه طوال الليل ، فإنها لم يحدثا تأثيراً يذكر ، في (٣) و (٤) ، غير أنه لوحظ بأن زيادة في زمن الحلم ومحدود ٢٠ في المئة قد حدثت في زمن الحلم عندما طلب إلى الفرد الذي أوحى له بأن يحلم طوال النوم . إن الذي يمكن إستخلاصه من هذه التجارب الإختبرية هو أن هنالك إمكانية للسيطرة على محتوى الأحلام التي تحدث أثناء النوم الطبيعي ، وذلك بطريقة التنويم المغناطيسي السابق للنوم ، غير أن هذه الإمكانية تتفاوت بين فرد وآخر ، وحتى في الفرد نفسه بين موضوع حلم وآخر ، كما أن المادة الموحى بها في الأحلام قلما تأتي مماثلة في جميع عناصرها مع عناصر الموضوع الذي أوحى به سابقاً ، إذ أن هذا الإدخال ومداه يتم عادة بصورة تتوافق مع حاجات لنائم للتعبير عن نفسه .

الفصل الرابع عشر

أحلام الذكور وأحلام الإناث

أحلام الذكور وأحلام الاناث

لا نعرف أية فروق بين أحلام الجنسين من حيث عدد فترات النوم الحاملة وطولها الزمني، ويبدو أن هذه الخصائص هي الثابت التي لا تتغير تبعاً للجنس وفي أي مرحلة حياتية متوازية بين الجنسين، غير أن هنالك بعض الفروق من حيث مواضيع الأحلام ومحتواها، وإن كانت لا توجد فروق عظيمة بينها في هذا الشأن، والفروق التي تظهر لا تعتمد على الجنس فقط، وإنما تتأثر بفعل المتغيرات المحيطية والحضارية، وهي المتغيرات التي لها أن تؤثر في شخصية كل من الجنسين وفي تجاربها الحياتية.

لقد استنتج من الدراسات على أحلام الأطفال من الجنسين ما بين ٤ إلى ٦ سنوات، بأن البنات كن أكثر تذكراً لمحتوى أحلامهن من الأولاد، كما أنهن كن أكثر مقدرة على الأفضاء بأحلامهن من الأولاد، أما محتوى أحلام البنات فقد تضمن من الصور الحيوانية، خاصة وهي تأكل أو ترضع الحليب، أكثر مما احتوته أحلام الأولاد، والتي تضمنت قدراً أكبر من مواضيع اللعب، وفي مرحلة لاحقة من العمر (السنة السابعة)، تحتوي أحلام الخوف في الأطفال من

الجنسين قدرًا متساويًا من محتوى (الحرامية)، بينما نجد أن محتوى الخوف من الحيوانات في أحلام الأولاد هو أكثر ظهوراً منه في البنات. وفي فترة العمر بين ٨ إلى ١٤ سنة، تتوفر فوارق هامة بين أحلام البنات والأولاد، فأحلام البنات تتضمن قدرًا أعظم من أرضاء الرغبات مما تتضمنه أحلام الأولاد (٤٢) في المئة للبنات مقابل ٢٨ في المئة للأولاد)، وابنت تحلم بصورة أعظم بحضور والديها وأقاربها، وبالهدايا، وبالطعام، وبالتسلية والسفر، بينما الأطفال الذكور في هذه المرحلة فإنهم يحلمون أكثر بمواضيع الشجاعة والمغامرة، (٦ أضعاف أحلام الأنثى في هذه المواضيع)، غير أن الفتاة بوصولها إلى سن ١٣، تحلم بصورة أعظم بهذه المواضيع مما كانت تحلمه في السابق. وفي هذا العمر يحلم الأولاد أحلاماً مخيفة أكثر مما تحلمه البنات، كما أن أحلام الأولاد تحتوي من مواضيع (الحرامية) ضعف ما تحتويه أحلام البنات، كما أن البنات يحلمن بقدر أعظم بالغرباء من الرجال والنساء، وتظهر الأحلام المخيفة من الحيوانات بنسبة متساوية بين البنات والأولاد، غير أن الحيوانات تختلف في الجنسين، فهي حيوانات صغيرة في أحلام الاناث، كالكلاب، والقطط، والفئران، والحشرات، أما الأولاد فهم يحلمون عادة بالحيوانات المفترسة كالسبع والنمر والضبع. ويظهر الأولاد محتوى يتضمن الحركة كالسقوط من عل، أو فقدان السيطرة على الحركة العضلية، أكثر مما تحتويه أحلام البنات، أما أحلام السباحة والعموم، فهي أكثر في البنات. وتظهر البنات محتوى أكثر من الأولاد في المواضيع المتعلقة بالقصص الخيالية، كما أن محتوى أحلامهن يتضمن تناول الأحاديث، وهو محتوى أحلام قليل الظهور في أحلام الأولاد في هذه المرحلة من العمر. ويتضح من محتوى أحلام الجنسين فيما بين الثامنة والرابعة عشرة، أن أحلام البنات تتضمن محتوى عاطفياً في العلاقة مع الجنس الآخر (الأولاد) بينما لا يظهر ذلك بكثرة في أحلام الأولاد. ومن المظاهر المميزة لأحلام البنات في هذه المرحلة من العمر أن البنت تحلم بصورة أكثر بأنها تقوم برعاية أخوتها وأخواتها، وهي تحلم قدرًا أكبر من المواضيع المتعلقة بالدين.

وفي المراحل التالية من العمر تتضح بعض الفروق الهامة بين أحلام الذكور

وأحلام الإناث ومن أهم هذه الفروق ما يلي :

١ - أحلام الأنثى تتركز بصورة أعظم على المحيط البيتي والجو العائلي ، من أحلام الذكور والتي تتوجه إلى محيط خارج البيت ونشاطاته .

٢ - الذكور ذوي الجنسية المثلية (الميل إلى فرد من نفس الجنس) ، تقع معظم أحلامهم داخل محيط البيت .

٣ - التعدي هو أكثر وروداً في أحلام الذكور منه في أحلام الإناث ، وأحلام الأنثى لا تتضمن الكثير من التعدي والعنف الجسدي على الغير ، وأكثر ما تحتويه هو العنف الكلامي ، ويقع تعدي الذكور على الذكور عادة في أحلامهم ، بينما الأنثى لا تظهر مثل هذا الفرق ، بل أنها قد تظهر عكسه تماماً ، أي تعدي الأنثى على الذكر ، وهكذا فأن التعدي في أحلام الجنسين يقع على الذكور في الأحلام أكثر مما يقع على الإناث ، وقد نبين من دراسة اختبارية أن الذكور يتجنبون إيدء الأنثى وذلك عن طريق اختبار يعطى فيه الذكر رجه كهربائية للأنثى بضغطه زراً كهربائياً ، بينما هو لا يتردد كثيراً في إعطائه الرجه للذكر ، وقد اعتبرت هذه الظاهرة دليلاً على أنها تعكس توفر إدراك خفي في الذكور ، أما متعلم أو غريزي ، يقضي بالمحافظة على الأنثى ، والملاحظ أن هذا الإدراك يحنفي أو يبطل العمل به في بعض الحالات المرضية التي تتسم بالعنف على الجنسين على حد سواء ، ومنها حالات الشيزوفرينيا ، والشخصية السايكوباتية ، وفي حالات التعرض للخطر .

٤ - الذكور ذوي البنية العضلية ، هم أكثر عدوانية في أحلامهم من الذكور ذوي البنية السطحية (نسبة إلى الطبقة الخارجية في عملية النمو والكويين ، والتي يتصف أصحابها بالسيطرة العقلانية) .

٥ - أحلام الذكور ، أكثر من أحلام النساء ، تعكس مداعبة الرغبة نحو فعل عقلي أو سلوكي معين ، ولهذا فأن أحلام الذكور هي أكثر تضمناً للنشاط الحركي والتوسع والامتداد والبحث ، كما أنها تعبر عن مسمى أعظم نحو الانفصال وتكوين الذات ، وعلى عكس أحلام الأنثى التي لا تتضمن مثل هذه

٦ - يعلم الذكر بوجود الذكور في أحلامه ضعف ما يحلمه بوجود الإناث بينما الأنثى تحلم بالجنسين بنسب متساوية.

لعل من أهم البيانات التي أفادت بها الدراسات على أحلام الإناث والذكور، هو أن أهم الفروق تنجم ليس عن الجنس ذاته، أي ذكراً أو أنثى، وإنما عن الاتجاه الغالب في خصائص شخصية كل منهما، كأن يكون الاتجاه الغالب في الأنثى هو ذكري، أي (استرجالي)، أو أن يكون الاتجاه الغالب في شخصية الذكر هو أنثوي (أي تخنثي). وفيما يلي بعض النتائج التي أفادت بها بعض الأبحاث في هذا الموضوع:

١ - أن الذين يتمتعون بخصائص ذكورية من الذكور وبقدر أكثر من تمتعهم بخصائص أنثوية، فقد كانت أحلامهم تحتوي قدراً أعظم من المحتويات التي تظهر تأكيد الذات، والاستقلالية، والفعالية، والتحكم بالمحيط الطبيعي، والجنسية الشهوانية.

٢ - أن الذين يتمتعون من الذكور بخصائص أنثوية غالبة في شخصيتهم، فإن أحلامهم تحتوي على قدر أكبر من الحوادث التي تظهر الاتجاه الأنثوي في دوافع الشخصية وأهمها: التعاون، والتي تجمع سمات التعاون الاجتماعي النشط (انكار الذات والمساعدة الخ)، والعلائق الاجتماعية السلبية (لم الشمل، وتقبل المساعدة)، والحب (ايروس) والذي يتضمن التعبير عن دفء العاطفة والتعاطف).

٣ - إن الإناث اللواتي يتمتعن بخصائص أنثوية غالبة، فإن أحلامهن هي أكثر من أحلام الذكور اتصافاً بالاتصالية: (أنكار الذات، والحب، والعاطفة)، وأقل من الذكور اتصافاً بتأكيد الذات والاستقلالية والفعالية والشهوة الجنسية.

٤ - أما الإناث اللواتي يتمتعن بخصائص ذكورية غالبة، فإن لهن من مظاهر تأكيد الذات والاستقلالية والشهوة الجنسية والسيطرة على المحيط في أحلامهن،

أكثر مما يتوفر للأنثى الطبيعية في شخصيتها في أحلامها .

٥ - ان الواضح من تحليل احلام الجنسين ، هو أن الذكر يحلم بالعنف والتعدي أكثر مما تحلمه الأنثى من هذه المواضيع ، وخاصة الأحلام التي تحتوي على العنف الجسدي أو المادي ، غير أن تحليل النتائج طبقاً لشخصية الذكر والأنثى قد بين بأن اندكور الدين يتصفون بذكورية أعظم . فأن أحلامهم بالعنف بصورة عامة ، وبالعنف الجسدي أو المادي بصفة خاصة ، كانت أكثر بكثير من أحلام الذكور ذوي الخصائص الأنثوية ، بينما أحلام الإناث ذوات الشخصية المسترجلة ، فأن أحلامهن كانت تحتوي قدراً أكبر بقليل من العنف من أحلام الإناث ذوات الشخصية الإنثائية ، أما أقل درجات العنف في الأحلام فهي تظهر في الإناث ذوات الأنشوية ، فبالمقارنة مع أحلام الذكور ذوي الشخصية الرجولية ، فأن نسبة وقوع التعدي الجسدي أو المادي في أحلام الإناث المؤنثات هي ١٢ في المئة بالمقارنة مع ٥٣ في المئة من احلام الذكور المذكورين ، بينا لا يوجد هذا القدر من الفارق بين نسبة أحلام العنف الكلامي في الفئتين ، ويتضح من هذه النتائج بأن خصائص الشخصية من ذكورية أو أنثوية لها تأثير أعظم على محتوى الأحلام من مجرد جنس الفرد ، ذكراً كان أو أنثى .

ومن النتائج التي تمخضت عن هذه الدراسات ، هي الملاحظة بأن الذكور ذوي الشخصية الإنثائية ، فأنهم يعانون من مشاكل نفسية مصدرها شعورهم بعدم الوثوق من هويتهم الذاتية ، ومن شأن هذه المشاكل أن تتطور إلى صراعات نفسية خاصة في أولئك الذين يلاقون معارضة اجتماعية لإتجاهات شخصيتهم ، أو الذين لا يستطيعون التغلب على صراعاتهم بتحويلها إلى خلاقية ابداعية . ولهذا الصراعات ان تسبب اضطرابات نفسية وأن تنعكس في أحلامهم على شكل مخنويات تظهرهم في مواقف قلقلة وبدون مقدرة أو عون ، وكل ذلك يبدو بأنه الثمن النفسي الذي يدفعه الذكر الإنثائي بسبب خصائص شخصيته ، سواء في يقظته أو في أحلامه .

هنالك بعض المقررات الأحلام الجنسين بفعل الحضارة التي ينتمون إليها ، فقد أفاد (لي Lee في دراسة له على أحلام قبائل الزولو zulu ، بأن هالك فروقا

واضحة بين أحلام كل من الذكر والأنثى في هذا المجتمع الحضاري البدائي، فأحلام الجنسين تعكس طبيعة الحياة التي يقتضي على أفراد الجنسين المسك بها وتطبيقها، فالأنثى تحلم قدراً أعظم من المواضيع المتصلة بالأطفال، من زواج وحمل وأنجاب وطعام، ورعاية، بينما الرجل يحلم في المواضيع الموجهة نحو سد حاجات الحياة، وما يتطلبه ذلك من سعي، وما يقتضيه من تغرب، ومواجهة للمشاق والمخاطر، وهو لذلك يحلم بالصيد والرعي والتعدي والحرب، إلى غير ذلك من النشاطات التي تتطلبها طبيعة حياته ومسؤولياته العائلية والاجتماعية في مثل حضارته.

أحلام الأطفال

- ★ نوم الأطفال .
- ★ تفريق نوم الأطفال الى فترتين فترة نوم حالم ، ونوم غير حالم .
- ★ هل يحلم الطفل وفي أي سن يبدأ ذلك ؟
- ★ لماذا النوم الحالم والنوم غير الحالم ؟
- ★ وظائف تجربة الأحلام عند الأطفال .
- ★ محتوى أحلام الأطفال في مراحل النمو .
- الأطفال الصغار ، من ٣ - ٤ سنوات
- من ٥ - ٦ سنوات ، من ٧ - ٨ سنوات .
- من ٩ - ١٢ سنة ، من ١٣ - ١٥ سنة .

أحلام الأطفال

هنالك ما يمرر أفراد فصل مستقل من هذا الكتاب لموضوع أحلام الأطفال، لا لأن محتوى الأحلام ورموزها تختلف في مراحل الطفولة عنها في مراحل لاحقة من النمو والكبر، وإنما، ولضرورة أهم، وهي أن أحلام الطفولة سراء تلك التي تعرض في النوم أو التي تحدث في اليقظة. هي البدايات الأولى التي تنبع وتتركب منها الأحلام في وقت لاحق، كما أن هذه الأحلام هي الخطوات الأولى في عمليات النمو العقلي للطفل، وفي تماسه مع العالم الواقعي والتعرف عليه والقبول بوجوده. ومع أن الكثير يعرف عن محتوى أحلام الأطفال، إلا أننا ما زلنا في حاجة لمعرفة ذلك الزمن من الطفولة والذي يبدأ فيه الطفل أحلامه الفعسية، ومن الواضح أن معرفة هذا الزمن تعتمد على مقدرة لطفل على تمييز الفرق بين تجربته الحالية وبين تجاربه أثناء اليقظة، كما تعتمد على مدى مقدرة الطفل على التعبير أو الألفاء بمحتوى أحلامه وخيالاته. وأخيراً فأننا ما زلنا في حاجة بماثلة لفهم ومعرفة الدور أو الأدوار التي تلعبها الأحلام في حياة الطفل، والهدف أو الأهداف التي تحققها هذه الأحلام في المراحل

التكوينية لنموه. وهناك الكثير من الآراء والفرضيات حول هذه المواضيع. ولتسهيل أمر متابعتها والامام بها، فإنه يقتضي أن نلقي في اسداية نظرة على نوم الأطفال، ذلك لأن دورة النوم اليومية هي التي تتضمن فترات الحلم عندهم

نوم الأطفال:

في بداية عمر الطفل حديث الولادة ينام الطفل ما مجموعة ١٨ ساعة في اليوم الواحد، وعنى خلاف الطفل النامي أو الحدث أو الكبير فإن نوم الطفل لا يأتي على شكل دورة متواصلة لزمن النوم كنه، وإنما يتجزأ إلى عدة فترات منفصلة تقع أثناء الليل والنهار. والذي يحدث أثناء السنة الأولى من العمر هو الدمج التدريجي لهذه الفترات المتعددة المنفصلة من النوم في فترة واحدة تقع في غالبية احالات أثناء الليل، غير أن الطفل قد يتمتع بفترة أخرى قصيرة نسبياً أثناء انهار، فالطفل عند الولادة ينام على فترات قد تبلغ الخمسة عشر دورة في اليوم الواحد (ليلاً ونهاراً)، ويبلغ طول كل فترة منها ما بين ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة ثم يلي ذلك فترة من الاستيقاظ والتي يبلغ طولها حوالي ثلث زمن فترة النوم، ثم يعود للنوم بعد ذلك، وهكذا دواليك. ومن هذه البداية للنمو في فترات نوم قصيرة ومتعددة تتداول مع فترات اليقظة، تبدأ فترات النوم بالتزايد التدريجي من حث الزمن، والتناقص التدريجي من حيث العدد، وهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى تزايد في زمن فترات الاستيقاظ والتي تتناقص في عددها. وبسبب هذا التغير في نمط توالي النوم مع اليقظة، فإن عدد دوراته تنقلص إلى نصف عددها ببلوغ سن الستة أشهر من العمر، وإلى دورتين أو ثلاثة بوصول السنة الأولى من العمر، وإلى دورة واحدة من النوم تليها دورة أخرى من اليقظة في السنة الثانية أو الثالثة، وهو النمط المألوف في الحداثة والكبر وحتى الشيخوخة، غير أن دورة أخرى من النوم واليقظة قد تظل قائمة في بعض الناس وخاصة في المجتمعات التي تعودت على نوم القيلولة أثناء الظهيرة.

ان فترات النوم المتعددة في الحياة اليومية للأطفال الصغار لا تظهر في السنة الأولى معالم الأدوار التي تتكون منها فترة النوم وبالصورة الواضحة التي تظهر

فيها في عمر لاحق، وكل ما يظهر بوضوح هو وجود دورة النوم كلها نام الطفل، وطول هذه الدورة في نوم الطفل عند الولادة هو حوالي الساعة، ويرداد إلى ما بين ٩٠ إلى مئة دقيقة ببلوغ سن الثمانية شهور من العمر، ثم يزداد بعدها بصورة تدريجية في السنتين التاليتين فيبلغ طول النوم ١١٠ دقيقة. ويظل طول الدورة ثابتاً على هذا المعدل طول الفتوة والشباب، وحتى أطول العمر. والذي يلاحظ في نوم الأطفال، هو أن دورات لنوم تتوالى الواحدة بعد الأخرى، وأن عددها يتوقف على طول فترة انوم التي ينامها الطفل دفعة واحدة، فإذا نام الطفل الصغير ساعتين فقط، فإنه يعبر دورتين من النوم كل منها ساعة، وإذا نام ثلاث ساعات، كانت عدد الدورات ثلاثة وهكذا، أما الطفل النامي فإن عدد دورات نومه في فترة النوم الواحدة تصبح أقل بسبب طول المدة الزمنية لكل فترة، فإذا نام ثماني ساعات مثلاً، فإن عدد دورات نومه يقع بحدود ٤ إلى ٥ دورات، طول كل دورة منها ما بين ٩٠ إلى مئة دقيقة، أو أكثر قليلاً في الأصغال الأكبر عمراً

تفريق النوم الى فترتين حاملة وغير حاملة:

ان الذي يحدث خلال السنة الأولى من عمر الطفل وبصورة تدريجية، هو (ولاً) توزيع دورة النوم الواحدة إلى فترتين فترة تشغل بفعاليات الحلم تسمى بالفترة الحاملة، وفترة أخرى أطول وتشغل بالنوم غير احالم، (ثانياً). انقسام فترة النوم غير الحالم إلى درجات متتالية تبلغ في أقصاها أربع درجات مع تحديد الفترة الزمنية لكل درجة، (ثالثاً): وضوح الظواهر الفيزيولوجية المصاحبة للنوم بفترتيه الحاملة وغير الحاملة، مع توفر توافق زمني أكثر دقة بين هذه الظواهر وبين فترات النوم ودرجاته، ومن هذه الظواهر الفيزيولوجية حركة الدماغ، وحركة العينين، وحركة عضلات الأذن الوسطى، وقياس التوتر العضلي، والحركة الجسمية وغيرها من الظواهر الأخرى، والتي تتزامن وتصاحب فترات النوم الحاملة، ولا تظهر بأي درجة من الوضوح في فترات النوم غير الحاملة.

فترات النوم الحالم في الأطفال:

تحتل فترات النوم الحالم عند ولادة الطفل الجزء الأكبر من فترة نومه، ومن بعد ذلك تقل نسبتها بالمقارنة مع فترة النوم كله مع تزايد عمر الطفل، ففي الطفل عند الولادة فإن فترة النوم الحالم تشغل ما بين ٥٥ إلى ٨٠ في المئة من زمن فترة النوم كله، وفي رأي الباحثين أن هذه النسبة أعلى من ذلك والجنين في بطن أمه في الأسابيع الأخيرة قبل الولادة وفي الأطفال الذين يولدون قبل أوانهم. وبلوغ الطفل سن الواحدة من العمر ينقص زمن النوم الحالم بالنسبة للنوم كله إلى ٣٠ في المئة، ثم يقل بعد ذلك تدريجياً إلى ما بين ٢٠ إلى ٣٠ في المئة في الأحداث، وإلى ما بين ١٥ و ٢٥ في المئة في الكبار، وهكذا فإن الطفل الصغير يقضي ما معدله ٥٠ في المئة من نومه وهو في حالة نوم حالم، مما يدل على أن حاجته لمثل هذه الفترة الطويلة من النوم الحالم هي حاجة ضرورية، وبأنها تزيد على حاجته لفترات النوم غير الحالم، غير أن هذه الحاجة تصبح أقل ضرورة مع تزايد عمره، كما يتضح ذلك من أن مجموع زمن فترات النوم الحالم يتناقص مع النمو، بينما لا يظهر هنالك تناقص كبير في مجموع زمن لنوم غير الحالم، وعلى سبيل المثال فإن زمن النوم الحالم في سن الرشد يقل بمقدار ٧٥ في المئة عن زمنه عند الولادة بينما لا ينقص زمن النوم غير الحالم بأكثر من ٢٥ في المئة عن مستواه عند الولادة.

ومن الملاحظات الواردة حول نوم الأطفال وأحلامهم هو أن فترات النوم الحالم في الطفل الصغير تلي حالة اليقظة مباشرة، أي في بداية النوم، وذلك أكثر من تلوها لفترات النوم غير الحالم كما هو الحال في الأطفال الأكبر سناً وفي الكبار، غير أن هذا النمط من التوالي يتغير تدريجياً إلى أن تصبح فترات النوم الحالم تلي كل واحدة منها فترات النوم غير الحالم، وهذا التغيير يتضح من أن فترة النوم الحالم في الطفل الصغير تبدأ مباشرة بعد انتقال الطفل من حالة اليقظة إلى حالة النوم، بينما في الأكبر سناً من الأطفال والكبار فإن بداية النوم لا تصاحبها أية فعالية أو نشاط يدل على حدوث النوم الحالم، ولا بد لمن هم في هذا العمر من التمتع بنوم غير حالم في بداية النوم ولمدة أطول من ساعة قبل أن

تبدأ فترة النوم الحالم، وقد لوحظ أيضاً بأن محاولة افاقته خلال فترات النوم الحالم هي أكثر صعوبة من محاولة افاقته خلال فترات النوم غير الحالم وهي ظاهرة يشترك فيها الصغار والكبار على حد سواء. ومن الملاحظات الأخرى هي أن لفترة الزمنية للنوم الحالم تقل نسبياً أثناء النصف الأول من النوم، بالمقارنة مع النصف الثاني من النوم، فهي في النصف الثاني من النوم أطول زمناً بالنسبة لدورة النوم، كما أنها تحدث بشكل أكثر انتظاماً في هذا النصف منها في أثناء النصف الأول من النوم.

ماذا يحدث أثناء فترات النوم الحالم؟

إن الذي يحدث أثناء فترات النوم الحالم في الأطفال يتأثر إلى حد بعيد بالذي يحدث خلال هذه الفترات في من هم أكبر سناً من الأطفال والأحداث والراشدين والكبار، ويمكن تقسيم النشاطات التي تحدث إلى صنفين (أولاً): النشاطات الفيزيولوجية، و(ثانياً) تجارب الأحلام.

النشاطات الفيزيولوجية:

تحدث عدة نشاطات فيزيولوجية مميزة تتزامن بصورة محددة مع فترات النوم الحالم الزمنية، وتوفر هذه النشاطات إضافة إلى محتواها من الأحلام هو الذي أعطى لهذه الفترات اسم فترات النوم الحالم، وهناك العديد من هذه النشاطات المميزة لهذه الفترات، وقد سبق بيانها بالتفصيل في فصول سابقة وفيما يلي أهم هذه النشاطات:

١) حركة العينين السريعة:

وهذه الظاهرة تحدث في الأطفال الصغار كما تحدث في الكبار، وهي مصاحبة ومزامنة لفترات النوم الحالم، تبدأ معها وتنتهي بانتهائها، ولما كانت هذه الظاهرة هي أول ما اكتشف من نشاطات النوم الحالم، فقد سمي النوم الحالم بسوم حركة العيون السريع Rapid Eye movement أو نوم ريم REM اختصاراً، وهو مصطلح يتساوى تماماً مع مفهوم فترات النوم الحالم، ومن

خصائص هذه الحركة العيبية في الأطفال الصغار هو اتجاهها إلى الأعلى، على خلاف ما يحدث في فترات لاحقة من اسمو عندما يكون الاتجاه مائلاً أو جانبياً.

٢) الحركة الكهربائية الدماغية:

لعل أهم الظواهر لميزة لفترات النوم الحالم هو ما يحدث من تغيير في نمط الحركة الكهربائية الدماغية، مما يعطي لهذه الحركة من خصائص تفرقها عن حالة اليقظة من جانب، وعن حالة النوم الحالم بدرجاته المختلفة من ناحية أخرى.

٣ - ومن الظواهر الفيزيولوجية الأخرى أثناء فترات النوم الحالم النشاط في عضلات الأذن الوسطى، أو ما يعبر عنه اختصاراً بـ MEMA. والهبوط في التوتر العضلي كما يقاس بجهاز EMG، إضافة إلى ارتعاش بعض العضلات الصغيرة خاصة في الوجه، والذي يعطي أحياناً التصور بأن الطفل منفعل عاطفياً أثناء ذلك لما يوحىه الارتعاش بأنه يبتسم أو يكشر وقد تحدث أيضاً حركات أخرى متكاملة مثل المص، وأنقباض اليد، ورفس الرجل، وانتصاب لقضيب، وعبو الصدر وهبوطه، وغيرها من الحركات. ومن التغيرات الفيزيولوجية الأخرى الزيادة في سرعة النبض وسرعة التنفس، والارتفاع في ضغط الدم، وارتفاع عتبة الاستيقاظ لمؤثرات الحسية الخارجية، مما يتطلب ثارات حسية أكثر قوة لأحداث الاستيقاظ من النوم الحالم بالمقارنة مع الاستيقاظ من فترات لنوم غير الحالم.

هل يحلم الطفل ومتى يبدأ ذلك؟

لقد تأيد حدوث لأحلام في الأحداث وفي الكبار من مختلف الأعمار أثناء النوم وخاصة أثناء فترات النوم الحالم، ففي الأشخاص الذين يتم إيقاظهم خلال هذه الفترات، فإنهم أفادوا بأنهم كانوا يحلمون في ٩٣ في المئة من المرات، أما في الأطفال فأن الحصول على مثل هذه البيئة المباشرة من حدوث الأحلام فهو

أمر صعب، ويتعذر كلياً في الطفولة الصغيرة، وكل ما يمكن التيقن منه هو أن الطفل الصغير يمر بأدوار مماثلة من حيث الظواهر البيولوجية كالتي يمر بها الكبار خلال تمتعهم بالأحلام، وعلى العموم فإن الطفل لا يملك المقدرة الكافية للتعبير عن تجربة حلمه، أو بأنه رأى حلماً إلاً عند بلوغه سن الثالثة أو الرابعة من العمر. غير أن تعذر الأفادة عن تجربة الحلم فانه يستحيل على أحد الجزم بتحديد المرحلة الزمنية من عمر الطفل والتي يبدأ فيها بالحلم، أو بتحديد الصورة أو الصور التي تأتي عليها أحلامه، وسيظل هذا الزمن مجهولاً وممتنعاً عن الأثبات ما دام الطفل غير قادر على الادلاء ببينة عن أحلامه، أو أدراك ما يفرقها عن تجربته الطبيعية أثناء اليقظة، وسيظل الأمر مبهماً إلى أن يتوصل العلم إلى وسيلة تمكنه من رصد وتسجيل محتوى الأحلام بطريقة أو أخرى، وهو أمل يمكن اعتباره من ضروب الخيال.

ان من المنطقي لنا أن نستنتج بأن الطفل لا بد أنه يحلم حتى ولو لم يستطيع الافادة عن حلمه ما دام يظهر نفس الظواهر المميزة التي تصاحب عمليات الأحلام في الأحداث والكبار، غير أن هذا الاستنتاج غير ملزم إلاً إذا افترضنا بأن النشاطات التي تظهر أثناء فترات النوم الحالم إنما تحدث من أجل تجربة حلم، أو أنها على الأقل مصاحب لازم لهذه التجربة الحاملة، وحتى لو افترضنا أن فترات النوم الحالم قد وجدت من أجل تجربة الأحلام، فإنه من غير الملزم أن تحدث الأحلام عند ظهور أول الدلائل على وجود فترات النوم الحاملة، وهي الدلائل التي تظهر أثناء الأسابيع الأخيرة من عمر الجنين قبل الولادة، وبالتأكيد عند ولادة الطفل. هذا ومن غير المعقول أن يكون الطفل في الحالتين قادراً على تصور تجربة حاملة، غير أن ذلك كله لا يمنع من أن تحدث في الأطفال الصغار في هذا السن المبكر تجارب ذات خصائص خاصة والتي يدركها الدماغ على مستوى معين من الإحساس، ومن هذه البدايات الأولية لمحتوى هذه الفترات، فإن تجربة الحلم تبدأ في النشوء من عناصرها الأولية والتي تأخذ في النمو والتطور لتصل إلى تجربة الحلم، ولهذا يشك في أن يكون الطفل قادراً على تكوين مثل هذه التجربة وبالمحتوى الذي يتناسب مع المحتوى العقلي

له أثناء اليقظة إلا بعد تجاوز السنة الثالثة من العمر، غير أن هذا لا يمي أن تعرض للأطفال الصغار قبل هذه السن تجارب حسية وحركية أثناء فترات النوم الحالم مما يتعذر عليهم وضعه في صورة حسية أو حركة متكاملة وذات معنى هذا وهناك من يعارض هذا الرأي، ويرى بأن الأحلام تحدث قبل هذه السن، وفي وقت مبكر بعد ساعة الولادة أو حتى قبلها، وهم يسندون اعتقادهم هذا من أن الأحداث والكبر كثيراً ما يحلمون بأحلام ذات محتوى يعود إلى ساعة الولادة وحتى وهم في بطون أمهاتهم، مما له أن يؤيد الافتراض بأن تجربة ما من الإدراك لا بد أن تحدث في هذا السن المبكر. وبأن لها أن تتكرر بدون ضرورة أدراك الطفل لمعانيتها ورموزها أو للتحسس بها على حافها.

يعل العالم النفسي التربوي (بياجيه)، هو من أكثر العلماء الذين ساهموا في توضيح لكيفية التي تنمو فيها ميكات الأطفال العقلية بما في ذلك حياتهم الحاملة، وهو يقول في موضوع أحلام الأطفال: «أنا نعلم من استجربة المستمدة من الطريقة الكينيكية للمحادثة الحرة، (أي عن طريق مقابلة الطفل والتجارب والتحدث إليه بصورة عفوية)، بأن من المستحيل تقريباً استنطاق الصل وهو في الثالثة من عمره، بينما بعد سن الرابعة من العمر، فأن من الممكن متابعة المحادثة معه وأسجوانه، غير أن ذلك لا يعي بأن مثل ذلك الاستجوب سيكون منمراً كما لو كان الطفل في سن السابعة أو الثامنة». ويتفق معظم الباحثين مع بياجيه في ملاحظاته واستنتاجاته، ويضيفون إلى ذلك بأن المعلومات المستقاة من الطفل حون محتوى أحلامه لا يمكن اعتبارها مساوية تماماً لمحتوى احلم كما حدث، أو مدلة على طول زمس الحلم، وإعما، وفي أحسن الأحوال. فأن روايات الأطفال عن أحلامهم ماهي إلا صورة تقريبية لما عرص لهم أثناء الحلم من صور أو أفكار، ولهذا يقتضي أن لا يركن كلياً إلى محتوى الأحلام كما يعيد ها الأطفال الحالمون، كما أنها من الممكن أن تختلط مع تجارب أحلام وحيالات يقظتهم، ومع كل ذلك فإنه لا يمكن أهال بينات الأطفال عن أحلامهم. ذلك أن الطفل يظل المصدر الوحيد والممكن لنا للتعرف على أحلامه.

لماذا النوم الحالم، ولماذا الحلم؟

لقد عرضنا هذا الموضوع في تناولنا لظاهرة النوم الحالم ولتجربة الأحلام المصاحبة له، ويمكن القول بصورة عامة بأن الأهداف التي من أجلها وجدت فترات النوم الحالم بما في ذلك محتواها من تجربة الأحلام إنما هي عين الأهداف في كل مرحلة من مراحل العمر منذ الولادة وحتى أرذل العمر، ذلك أن هاتين الظاهرتين المتلازمتين تحدثان بصورة متكررة ورتبية النظام في كل يوم من أيام الحياة وبدون بديل يذكر باستثناء أن فترات النوم الحالم تستغرق نسبة أكبر من النوم كله ومدة أطول من حيث الزمن في حياة الأطفال الصغار مما تستغرقه في من هم أكبر سناً، وهذا الواقع قد حمل على الافتراض بأن لفترات النوم الحالم أهمية في حياة الفرد، وبأن هذه الأهمية هي أكثر ما تكون ضرورة في حياة الطفل الصغير، هذا وقد تقدم الباحثون بالعديد من الآراء والنظريات لتعليل ظاهرة النوم الحالم وظاهرة الأحلام في الصغار، ونورد فيما يلي أهم هذه الآراء مع ضرورة الإشارة إلى أنه من غير الضروري اعتبار أهمية فترات النوم الحالم بما فيها من نشاطات بايولوجية بأنها مساوية ومشابهة لأهمية تجارب الحلم التي تعرض للطفل أثناء هذه الفترات، فقد يكون تزامن الاثنين معاً مجرد مصادفة، أو أنها جزءان من عملية واحدة، ولكل واحدة من هذين الجزئين: الفعاليات البايولوجية، وتجربة الحلم، أهميته الخاصة والمحددة، غير أنه وبالرغم من جميع المحاولات لم يمكن عزل كل شق من الشقين على حدة والتأكد من أهميته ووظيفته:

★ النظرية التي مفادها بأن النوم الحالم يقطع حالة الركود والهدوء التي تسود فترة انوم غير الحالم، وأصحاب هذه النظرية يعتقدون بأن استمرار حالة الجمود العصبي أثناء فترة النوم غير الحالم فيها خطر على الجهاز العصبي، إذا ما طالت، ولها أن تهدد بالتالي نشاط الكائن الحي وحياته، وهم يفترضون لذلك بأنه أثناء فترات النوم الحالم تحدث عمليات بايولوجية وفيزيولوجية وكيميائية هدفها إعادة التوازن إلى الجهاز العصبي وإعادة تحميمه عن طريق مدته بالأحاسيس من داخل الدماغ، مع إعادة تنظيم الاتصال بين أجزائه.

★ النظرية الثانية. وتعرف بنظرية التنبيه، وهى قائمة على أساس الاعتقاد بأن النوم بصورة متواصلة ولعدة ساعات من شأنه أن يعرض الكائن الحي للخطر من الاعتداء من كائنات أخرى، وتجنباً لمثل هذه الحالات من الخطورة، فقد اقتضى وجود نظام متكرر الفعالية للقيام بعملية التنبيه من النوم، وهذا هو نظام النوم الحالم، وطبقاً لهذه النظرية، فإن هذا النظام لا يخدم وظيفة الأسراع في الإيقاظ من حالة النوم، وإنما يخدم بالدرجة الأولى هدف ضمان إعداد وتهئية الفرد أثناء نومه بالنشاطات الفيزيولوجية اللازمة لملاقاة مواقف الخطورة إذا ما حدثت.

★ النوم الحالم يخدم غرض تسهيل ومساعدة القشرة الدماغية على النمو وعلى التفريق الوظيفي إلى اختصاصات مختلفة، وذلك لأن النشاطات الفيزيولوجية أثناء فترات النوم الحالم توفر للقشرة الدماغية القدر اللازم من الإثارات الحسية والصادرة من مناطق مختلفة من الدماغ، وهذا المصدر من الاثارات الحسية من داخل الدماغ له، طبقاً لهذه النظرية، أن يوفر من هذه الأحاسيس بقدر أعظم وأكثر برجة مما يمكن أن توفره الاثارات الحسية في حالة اليقظة.

★ نظرية أخرى ترى في فترات النوم الحالم، وخاصة محتواها من الأحلام، وسيلة للتخلص من المعلومات غير المفيدة وغير ذات العلاقة أو الفائضة مما لا حاجة للفرد إليه وبما قد تجمع أثناء ساعات اليقظة في اليوم السابق، وللتخلص من هذه الانعياث طبقاً لهذه الفرضية، أن يفسح المجال وأن يهيء للجهاز العصبي إمكانية استلام معلومات جديدة تكون أكثر فائدة ونفعاً لحياته وفعاليته في اليوم التالي. ومن التنويعات على هذه النظرية هو أنه أثناء النوم الحالم تتم عملية فحص وقيد الذاكرة ووضعها في هيئة قوالب ذات رابطة ومعنى ومنها أيضاً أن المرء أثناء هذه الفترات يستطيع كبت أو أخاد الذكريات للتجارب العاطفية والتي تثيره وتهدهه.

★ افتراض أن الفرد أثناء النوم الحالم يقوم تلقائياً بعملية البرجة وإعادة البرجة لتجاربه ونشاطاته، ومع أن هذه العملية تحدث أيضاً أثناء ساعات اليقظة، إلا أن المستويات الأعلى درجة وتعقيداً من البرجة، بما في ذلك تلك

التي تكون محملة بعاطفة شديدة أو مرهفة، فأنها تحتاج إلى تفصيل وتنظيم أعظم، وهذا يتم أثناء النوم الحالم، وهدف هذه البرمجة هو على العموم تحقيق غاية دمج التجارب الجديدة والحوادث في كيان الشخصية القائمة في ذلك الحين.

★ فترض بعض الباحثين بأن النوم الحالم يحقق أهدافاً تعليمية للفرد، وهم يسندون افتراضهم هذا من الملاحظة بأن المقدرة الفكرية للذين تقل عندهم فترات النوم الحالم هي نسبياً أقل من أولئك الذين يتمتعون على العموم بفترات نوم حالم كافية.

★ نظرية أخرى مفادها بأنه تتم أثناء فترات انوم الحالم عملية التخلص من بعض المواد الفائضة أو السامة من داخل الدماغ والتي سبق وتجمعت أثناء ساعات اليقظة السابقة، ذلك أن الأبقاء عليها في الدماغ له أن يؤدي إلى تجمعها إلى مستويات قد تكون ضرراً على فعالية الدماغ وعلى الحياة العقلية بصورة عامة.

★ وأخيراً النظرية التي نقول بأن النوم الحالم يوفر للفرد جهازاً ثانياً للتنبيه اضافة إلى جهاز التنبيه الذي يضعف فعله أثناء النوم، ومن شأن ذلك أن يعطي ضمانة ووقاية أعظم للفرد من توفر جهاز واحد للتنبيه.

وظائف تجربة الأحلام في الأطفال:

إذا صح لأفترض بأن تجربة الأحلام، مهما كان محتواها من حيث الصور احسية، ومهما كانت درجة وضوحها، تحدث في كل طفل أثناء نومه الحالم سواء تذكرها أو نسيها، وسواء أستطاع فهمها أم لم يستطيع، فإن أهمية ووظيفة هذه التجربة ما زالت غير واضحة وغير محددة، وهو واقع ينطبق على أحلام الصغار كما ينطبق على أحلام الكبار، والصعوبة التي تعترض التوصل إلى تعيين هذه الأهمية وهذه الوظائف للأحلام، هو أن الأحلام تحدث أثناء فترات النوم الحالم، وخلال هذه الفترات تحدث فعاليات بايولوجية هامة وعديدة بما في ذلك الأحلام، ولا يعرف حتى الآن إذا كانت هذه الفعاليات البايولوجية ترتبط سببياً بالأحلام، أو إذا كانت تخدم غرض إثارة الأحلام، أو تحقق أهدافها، أو أنها مجرد مصاحب زمني للأحلام ولا علاقة جذرية بينها، والصعوبة في

تقرير هذا الأمر الهام هو أنه كما سبق ونوهنا، لم يمكن حتى الآن عزل الشاطنين: الفاعليات البيولوجية، والأحلام، عن بعضهما البعض بالغاء الواحد منهما أو الآخر، ولهذا سيظل البحث في تجربة الأحلام مرتبطاً إلى حد بعيد بالبحث في الفعاليات البيولوجية المصاحبة لها والتي تحدث أثناء الفترات الخاملة من النوم. وهذا الواقع لم يمنع الباحثين في موضوع الأحلام من وضع النظريات والفرضيات حول وظائف وفوائد الأحلام. وبالنظر لتناولنا هذا الموضوع بصورة وافية في فصول سابقة من هذا الكتاب، فأنا سنقتصر البحث على وظائف وفوائد الأحلام في حياة الأطفال، وفيما يلي بعض أهم النظريات الواردة في هذا الموضوع:

★ النظرية التي تجد وطبيعة الحلم في أنها فعالية تطلق الدوافع الغريزية عند الطفل، وهذه الدوافع في الأدوار الأولى من الطفولة هي دوافع فيزيولوجية في طبيعتها وفي أهدافها، ووظيفة الأحلام في هذه الأدوار من النمو هو أشبه بوظيفة لعب الطفل أثناء القظة والذي يوفر للطفل إمكانية تنديد نشاطه الجسمي والعصبي المتجمع، ولو بصورة عشوائية.

★ نظرية فرويد وأتباعه، والتي ترى بأن أحلام الأطفال هي بمثابة نشاط نفسي يهدف إلى تحقيق رغبات الطفل. ويرى فرويد بأن أحلام الأطفال الصغار كثيراً ما تأتي على صورة تحقيق بسيط لرغبات الطفولة، وهي على هذا الشكل لا تمثل مشكلة نفسية في حياة لطفل مما يحتاج إلى حل، وإنما هي في جوهرها، كما يقول فرويد، تحقيق للرغبات. وقد حذر فرويد من أغفال ملاحظة الدوافع الجنسية في أحلام الأطفال وذلك بقوله: «أن المزيد من البحث احيث في الحياة النفسية للطفل يعلمنا طبعاً بأن الدوافع الجنسية وبأشكالها الطفولية، إنما تلعب دوراً كبيراً جداً في النشاط النفسي للطفل، وهو الدور الذي طالما أغفل حتى الآن». وفي رأي فرويد أيضاً أن حلم لطفل، كثيراً ما يأتي تحقيقاً لرغبة قامت في نفس الطفل أثناء النهار ولكنه لم يستطع ارضاءها وبأن هذه الرغبة في حد ذاتها قد تكون كافية للتحريض على نشوء الحلم، وذلك على خلاف ما يحدث في الكبار، إذ أن فرويد يرى بأن رغبات النهار السابق مهما

كانت ملحة وقوية فأنها لا تملك القوة الكافية لوحدها للتحريض على نشوء
الحلم والشروع فيه، فمثل هذه الرغبة الهاربة في الكبار قد تكون فقط عاملاً
مساعداً يساهم في هذا التحريض والشروع فيه، والفرد لذلك هو في حاجة إلى
مصدر آخر وأكثر فعالية للقيام بهذه المهمة، وهو اللاوعي وما فيه من رغبات
مكبوتة. هذا ولا ينكر فرويد بأن بعض الأفراد الكبار في العمر تأتي أحلامهم
في الليل تحقيقاً صريحاً لرغباتهم في النهار، وهو يعلن ذلك بأن هؤلاء يحتفظون
بتكوينهم النفسي الطفولي حتى الكبر، ولهذا تأتي أحلامهم محققة لرغباتهم اليومية
كما هو الحال في الأصفال. ومن آراء فرويد في هذا الموضوع قوله: «أن أحلام
الأصفال كثيراً ما تكون في مجملها تلبية للرغبات، وفي مثل هذه الحالة فإن
أحلامهم غير مشوقة كأحلام الكبار، وهي لا تبرز أية مشاكل تتطلب الحل،
ولكنها من جانب آخر ذات أهمية لا تقدر من حيث برهنتها على أن الطبيعة
الأساسية للأحلام إنما تمثل الأرضاء للرغبات».. ويرى فرويد أن هذا الواقع
يفسر كون أحلام لأصفال الصغار وحتى سن الرابعة من العمر، تشبه في محتواها
تجربة الواقع في حياة لطفل، وهي لذلك خالية من التشويه والتورية والرمزية،
كما هو الحال في أحلام الفترات التالية من العمر والتي تبدأ في الرابعة من عمر
الطفل، والتي تظهر مثل هذه العمليات من النسيء والنموية، وبالدرجة التي
تتطلب التفسير لمحتواها..

★ نظرية تفترض بأن أحلام الأطفال تخفف من قبحهم وأجهادهم النفسي،
وهذه النظرية مبنية على الملاحظة بأن الأطفال يحلمون لمدة أطول وبشكل أغزر
إذا ما كانوا قنقين ومرهقين نفسياً في النهار السابق للحلم، وبأن القلق والارهاق
يتزايدان إذا ما حرم الطفل لسبب أو آخر من التمتع بأحلامه، وعلى ذلك فإنه
يبدو بأن هناك حاجة ماسة لأحلام عند الأطفال، خاصة إذا توفرت عناصر
الإجهاد والقلق في النهار السابق في حياتهم.

★ نظرية ترى بأن بعض أحلام الأطفال هي بمثابة العقاب لهم، وهذا
الرأي افترضه العالم النفسي التربوي بياجيه وزملاؤه، ويعطي بياجيه المثل التالي
للتدليل على صحة رأيه، وهذا هو حلم طفل في السابعة من عمره والذي تعلق

محتوى حلمه بموضوع الحرامية ، فعندما سئل الطفل من أين جاء حلمه ؟ أجاب « من الله » ، ولما سئل مرة ثانية لماذا أرسل الله له ذلك الحلم ؟ أجاب لأنني لم أكر صالحاً ، ولما سئل عما فعله ليستحق ذلك الحلم ؟ أجاب لأنني كنت شريكاً ، وأبكيت أمي ، وحملتني على الهرب وأن تدور حول الطاولة . ويرى بياضه بأن أحلام الأطفال خاصة وهم في سن الخامسة والسادسة ، فإنها تكون مشحونة بالعواطف ، وبأنها : « كثيراً ما تأتي لتعاقب الطفل على عمل كان ينوحب عليه أن لا يقوم به » .. هذا وبالامكان النظر إلى الحلم العقابي بأنه يخدم غرض تنمية الضمير في الطفل ، وهي التنمية التي قد لا تحدث أثناء اليقظة بسبب قلة أو عدم توفر التجارب الشخصية الكافية للطفل ، أو بسبب فقدان إمكانية التعلم من العير أثناء اليقظة ، ويقوم الحلم لذلك بهذه المهمة بصورة فعالة ومباشرة . هذا ومن الذين اعتبروا بأن للحلم وظيفة عقابية هو فرويد ، والذي فسر الحلم العقابي بقوله : « إن الخصائص الأساسية للأحلام العقابية ، هو أن الرغبة اللاواعية هي ليست المسؤولة عن تكوين الحلم ، وإنما الرغبة العقابية التي تنفعل ضدها . وهي رغبة تؤول إلى الذات (الايچوا) حتى ولو كانت غير واعية » ..

★ الرأي بأن أحلام الأطفال تقوم بوظيفة تكيفهم على الحياة وذلك قبل تعرضهم بصورة مباشرة على الظروف التي يقتضي تكيفهم عليها في أثناء يقظتهم . وأحلام الأطفال تخدم هذا الغرض بسبب توفيرها لتأذج من حوادث ومواقف من الممكن حدوثها في حياة الطفل المستقبلية ، ومع أن أحلام الأطفال لا تتضمن عادة حيوياً لملاقاة هذه الحوادث والمواقف ، إلا أن مجرد ورودها في الحلم له فائدة الأنباء والتعريف بأحتمال ورودها في الحياة ، إضافة إلى ما يحدثه ذلك من آثار فسيولوجية ونفسية في الطفل الحالم ، وبالتالي فإن لكل ذلك أن يؤدي إلى تكوين الاستعداد لملاقاة هذه الحوادث والوقائع إذا ما عرضت له في المستقبل ، ولعل كثرة الأحلام المتضمنة لمواقف الخطورة في أحلام الأطفال تؤيد هذه الوظيفة للأحلام ، فالطفل كثيراً ما يحلم بالغرق والحرائق والضياع في أماكن مجهولة ، كما يحلم بملاقاة الحيوانات والوحوش وغيرها من الأشياء المخيفة والتي تنبئ بالخطر ، ولهذا أن يخدم غرض التعريف بهذه الأشياء والتكيف الملائم

نحوها، وذلك بمحاذرتها و لأنتباه لها، وملاقاتها بصورة عقلانية وقد أدرك فرويد مثل هذه الأهمية للأحلام، وذلك بقوله: «إن الرغبة الوحيدة الهامة في حياة الطفل هي في أن يكون عظيماً ونامياً»، ومثل هذه الأحلام توفر للطفل إمكانية السيطرة على محيطه وما يعترضه من مواقف. وهو بذلك يحقق رعته في أن يكون عظيماً ونامياً، وذلك إضافة إلى أن الحلم يحقق حاجته الضرورية للتكيف مع ما في محيطه من أخطار.

★ الافتراض بأن أحلام الأطفال تساعد على تنمية معالم هويتهم الشخصية. وهذا لأفتراض مستمد من محتوى احلام الأطفال والتغير الحادث في هذا المحتوى أثناء المراحل التالية من نموه. فهذا المحتوى في البداية يتركز على تحقيق الرغبات الفريزية الفيزيولوجية والتي تسعى تلقائياً للتحقيق بدون رغبة أو ارادة واعية من الطفل. ومن بعد ذلك يبدأ الطفل بتحقيق الرغبات بما عرض لوعه أثناء النهار، وذلك بارضائها جرئاً أو كلياً أثناء أحلامه. وفي مرحلة لاحقة من الطفولة تأتي أحلام الطفل معبرة عن رغبة هامة وملحة، وهي تحقيق هويته الشخصية. وحتى فرويد، وبالرغم من تأكيد المطلق على الرغبات التي تراود الطفل في وعيه وفي لا وعيه، وخاصة الرغبات الجنسية المكوتة. إلا أنه مع ذلك رأى بأن الرغبة الوحيدة الهامة في حياة الطفل هي في أن يكون عظيماً وكبيراً، وهو رأي يمكن ترجته بأن دوافع الطفل نحو تحقيق هويته الذاتية كفرد مستقل، بما في ذلك هويته الجنسية، هو دافع هام، ولا يقل أهمية عما افترضه فرويد من أهمية الأحلام كتحقيق للرغبات الجنسية.

★ نظرية جاء بها (كيرش Kirsch) نقول فيها: «ان أحلام الأطفال الصغار بين سن الرابعة والسابعة لها خاصية ميتولوجية (اسطورية)، وإلى حد عظيم بالمقارنة مع أحلام الكبار، ويمكن للوحد أن يتوقع وجود فرق بين أحلام الأطفال وأحلام الكبار، وذلك لانغماس الطفل الأعظم في عالم المواضيع البدائية، ومنعلاقات السحر والأفكار الروحانية...»

★ نظرية ترى في الأحلام كشفاً عن شخصية الفرد خاصة الطفل الصغير (دي سانكتس De-Sanctis) وبأن أحلام الطفل تلقى فيضاً من الضوء على مزاج

الطفل وعلى تكوينه العقلي، وبأنها تؤثر إلى وجود تجارب مكبوتة في اللاوعي. وصقاً لهذه النظرية فإنه يحسن الاستماع إلى أحلام الأطفال، وخاصة تلك التي تتكرر وتنتج إلى مواضيع معينة.

★ نظرية ترى في 'أحلام الأطفال وسيلة سليمة ولا خطر فيها، لاعطائهم الشعور باللذة والمتعة، فالأحلام طبقاً لهذه النظرية تصور السيطرة على عناصر الرعب والحزن والشر، وتمكن الطفل الخالم من التمتع بالحرية والتخلص من المسؤولية. وكلها مشاعر تزيد في متعة الأحلام. ولعل هذا يفسر اقبال الأطفال على النوم وما يحمله لهم من أحلام.

لقد فند الباحثون معظم لنظريات التي أوردناها حول فائدة الأحلام في حياة الأطفال، وذلك بناء على البينات الواقعية عن أحلام الأطفال والتي لا تسند هذه النظريات، ومن نقاط التنفيذ الواردة هي:

★ أن أحلام الاطفال هي غير محيطة أو مرعبة بصفة خاصة.

★ أن أحلام الأصغال لا تتوجه نحو ارضاء رغباتهم بصورة أكثر مما تتوجه إليه أحلام الكبار.

★ رمزية احلامهم (الرموز المبتولوجية) تسمد من تجارب اليقظة في الأطفال، كما أنه لا تلاحظ في أحلام الأطفال مواقف خيالية خارقة، أو فعاليات عشوائية إلا نادراً، وحتى إذا توفرت هذه في أحلام الأطفال، فإن بالإمكان استقصاء جذورها إلى القصص الخيالية التي يسمعاها الطفل أو تخلقها وتنشأ وسائط الاتصال الإعلامي. وهذا الواقع هو ما دفع سنايدر Snyder إلى القول في وصف أحلام الأطفال بأنها: «عرض واضح ومتناسك وتفصيلي لموقف واقعي يشارك فيه الحلم وآخرون في اهتمامات وشاطات اعتيادية». وهو يرى بأن أحلام الأطفال تدور حول حياة أفراد العائلة النووية للطفل وغيرهم من المعروفين جيداً في حياتهم، وهم يقومون في أحلامهم بأدوار مماثلة لما يقومون به من أدوار في حالة اليقظة، وحتى الحيوانات إذا ما ظهرت في أحلامهم فأنها تكون عادة عن فصائل معروفة لدى الطفل.

محتوى أحلام الأطفال الصغار :

ليس هنالك من بيئة تنفي الأحلام في مرحلة الطفولة الصعرة والتي تمتد من يوم الولادة وحتى نهاية السنة الثانية من العمر، ومع إنه لا تتوفر أيضاً بيئة مباشرة من الطفل في هذا العمر عن كونه يحلم أو أي افادة عن محتوى حلمه، إلا أنه يفترض بأن الطفل يمر بتجربة حاملة أثناء هذه الفترة، وأن كانت هذه التجربة لا تتساوى مع تحارب حلمه في فترة لاحقة من الطفولة والمعتقد هو أن أحلام الطفل الصغير تأتي على صورة تحارب حسة حركية، وإن كانت هذه التجارب لا تكون ادراكاً متأسكاً في وعي اطفل في مثل هذه المرحلة المبكرة من حياته، وبأنه لا بد من مرور بعض الزمن لكي تصبح الانطباعات الحسية واضحة في محيلة لطفل وإلى الحد الذي يكفي لتكوين تجربة داخلية ذاتية من الشعور والأدراك، هذا ولا يستطع أحد أن يعين وعلى وجه الدقة العمر الذي يحدث فيه مثل هذا التطور من التحارب الحسية العشوائية إلى التجارب الحسية المحددة بموضوع، غير أن هنالك بعض أصحاب النظريات التحليلية النفسية ممن أفترضوا بأن الطفل حتى أثناء عملية ولادته يتحسس بتجربة حسية محددة لهذه العملية، وبأنه يستعيد هذه التجربة مراراً في احلامه على شكل صور حسية توحى بتذكر لهذه التجربة، ومن هذه على سبيل المثال دخوله في انبوب اسطوانى أو نفق ثم حروجه منه. ومع عدم توفر الاتفاق بين الباحثين بشأن الزمن المحدد الذي تصبح فيه أحاسيس الأطفال أحلاماً وبالمفهوم المعروف للأحلام، الا أن معظمهم يتفقون على أنه لا يمكن الحصول على بيئة مباشرة عن أحلام الأطفال إلا عند بلوغهم سن الثالثة أو الرابعة من عمرهم. غير أن هالك بعض الإفادات عن حدوث أحلام في الأطفال قبل هذه السن، وهؤلاء عادة هم من الأطفال المتقدمين في سنهم العقلي ولدين يملكون مقدرة لغوية وتعبيرية كافية للأفصاء عن بعض محتويات تحاربهم الحلمية. وقد أورد فرويد مثلين عن افادات مبكرة لأحلام أطفال قبل نهاية السنة الثانية من عمرهم، فالحلم الأول، هو حلم أبنة فرويد (أنا) وهي في سن الشهر التاسع عشر من عمرها. ويقول فرويد أن ابنته الطفلة أفاقت في الصباح ولسبب ما تقيأت،

وبقيت بدون طعام طوال النهار، وفي الليلة التالية سمعها وهي تقول أثناء نومها: «... أنا فرويد، توت الأرض، توت الأرض الري، أوملت، بابا» وفسر فرويد الحلم الناطق للطفلة بأنه نتيجة لتوخيح المربية للطفلة لأكل التوت الأرضي وبالمقادير الكبيرة التي التهمتھا، وبأن حلمھا كن بمثابة الثأر من المربية. أما الحلم لثاني فهو حم ابن أھ (أو أخت) فرويد، والذي كان في الشهر الثاني والعشرين من عمره، فقد طلب إلى الطفل أن يقدم صندوقاً صغيراً من ثمار الكرز لفرويد بمناسبة عيد ميلاده، غير أن اطفل أمسك بالصندوق وامتنع عن اتخلي عه لفرويد إلاّ بالاكراه. وفي صباح اليوم التالي أفاق الطفل وهو يقول بفرح «لقد أكل هيرمان جميع الكرز» ويفسر فرويد ذلك بأن الطفل قد كان معجباً بجندي بهذا الاسم كان يراه في اشارع وهو يلبس بزة بيضاء، وهو لذلك قد استعاده في حلمه ليأكل وليثار له ممن أجره على التخلي عن الصندوق لعنه فرويد في النهار السابق.

هذا ويتعذر تفنيد تفسير فرويد للحالة الثانية على أنها حلم، ذلك لأنها تمثل افادة مباشرة من الطفلة الصغيرة عن محتوى حلمها، غير أن هنالك احتمالاً في أن يكون هذا المحتوى مجرد استعدادة لخيال من خيالات اليقظة في طفلة لا تدرك بعد الفرق بين اليقظة والحلم. أما الحالة الأولى، فهي عرضة لحدل أكر، ذلك أن التكلم أثناء النوم لا ينظر إليه لآن من ضمن تجارب فترات النوم احالة، وهنالك ما يدعو إلى اعتباره بدلاً من ذلك نوعاً من أنواع الهديان الذي يحدث في الأطفال ولأسباب عديدة، ومنها استيقظهم بسرعة كبيرة من حالة نوم عميق، أو عندما يكون النوم مضطرباً كما هو الحال عند أصابتهم بالحمى، أو معاناتهم لحالات انتعب والأجهاد الجسمي والعصبي.

لقد قام العديدون بدراسات واسعة ودقيقة على أحلام الأطفال في مراحل نمو مختلفة، وتبين من هذه الدراسات بأن هنالك ظاهرة من التطور والتعقيد التدريجية عبر هذه المراحل ومن طفولتهم الصغيرة حتى حداثتهم وفنوتهم ومراهقتهم، ومع هذا التطور، إلاّ أن الأطفال عامة يشتركون في بعض الخصائص لمعينة لأحلامهم، وأهم هذه الخصائص هي: (أولاً) أن أحلام

الأطفال في معظم احالات إنما تعبر بصورة مباشرة عن عملية تحقيق الرغبات في حياتهم سواء كانت هذه الرغبات قائمة لمدة طويلة أو أنهم داعبوها في النهار السابق للحلم، ولم يكن بإمكانهم تلبيتها في الحالته. غير أن الرغبات لا تكون المحتوى الوحيد لأحلامهم (ثانياً) أن معظم الرغبات، وبالتالي محتويات الأحلام، مستمدة من حاجات وأمانى قامت في ذهن الطفل في اليوم السابق للحلم، إضافة إلى ما قد يتذكره الطفل ويداعبه في خياله قبل نومه من حوادث وانطباعات عرضت له في اليوم السابق، كقصة قصتها أمه عليه قبل نومه لينام، أو مشهد تلفزيوني، وغير ذلك من التجارب التي لها أن تحلف آثارها في ذهن الطفل وبصورة فعالة. (ثالثاً)، أن أحلام الأطفال في مجملها لا تحتوي على موقف ومشاكل تتطلب الحل. غير أنها تتضمن توقعات الطفل لمثل هذه المواقف والمشاكل، كالناخير في الوصول إلى المدرسة، وفقدان الكتب والدفتر، والتأخر عن الامتحان، وأغفال الإجابة على أحد الأسئلة، أو انتهاء الزمن المحدد قبل التمكن من الانتهاء من الإجابة، وغيرها من التجارب المماثلة والممكنة في حياة الطفل

(رابعاً). أحلام الأطفال ذاتها تظهر محتويات مختلفة تتناسب مع مرحلة النمو، غير أنه مع هذا التطور للمحتوى، إلا أن أحلام الطفل تبرر خصائص مشتركة تميل إلى الثبات والاستمرار، وهذه هي الخصائص التي تم عن شخصه الطفل وهويته ومعالم نموه العقلي

(خامساً): يظهر معظم الأطفاف محتويات بدلل على حالاتهم الفيزيولوجية الداخلية كالتعبير عن حالة الجوع أو العطش أو امتلاء المثانة أو الحرارة أو البرودة وغيرها من الحالات، والتي لها أن تؤثر في محتوى أحلامهم بصورة واضحة ومباشرة.

(سادساً): أن معظم أحلام الأطفال وفي مراحل نموهم المختلفة هي أحلام مريحة، وهي أقرب ما تكون إلى القصص الخيالية، وهي تعبر بذلك عن حالات من الانطلاق والتحرر من الواقع ومن فع العقل المميز، وعلى سبيل المثال، فقد وجد الباحثان (روبرتس وبرد Roberts and Baird) من تحليلهم لمحتوى أحلام

سبعة آلاف طفل في عمر ما بين السادسة والحادية عشرة. بأن نصف أحلامهم لم تحتوي على وقائع مزعجة أو محيطة أو غير مريحة، ومن أن اثنين في المئة من مجموع الأطفال فقط قد أفادوا بحدوث أحلام مزعجة ومتكررة في نومهم، وهذه نسبة قليلة جداً. هذا وهنالك دراسات أخرى عديدة تسند في نتائجها ما توصل إليه هذان الباحثان، مما يؤكد بأن أحلام الأطفال هي على العموم تجارب مريحة وممتعة، إن لم تكن ملذة، وهو استنتاج يلتقي مع المفهوم الذي يتضمنه التعبير (أحلام الأطفال). ولعل في هذه المتعة التي توفرها أحلام الطفل ما يريح الطفل نفسياً من ناحية، وما يشجعه على الأقبال على النوم من ناحية أخرى، وفي هذا الأجراء ضمان لتحقيق فوائد النوم كلها، إن وجدت

الأحلام من ٣ - ٤ سنوات:

الطفل في هذا العمر إذا ما استطاع التعبير عن كونه يحلم، فإنه لا يستطيع عادة أن يعبر عن محتوى حلمه بأكثر من جملة أو جملتين، وأفادته هي على العموم خالية من الدينامية ومن الخصائص الموضوعية، كما أنها خالية بصورة واضحة من المحتوى العاطفي. أما شخوص الحلم فهي قليلة العدد، وقلما يكون الطفل نفسه أحد هذه الشخوص أو مشاركاً فيها. ومعظم فعاليات الحلم تدور عادة حول فعاليات اللعب خارج البيت أو داخله، ونظهر الحيوانات، وخاصة الأليفة منها، بتكرار أكبر من ظهور الناس ومن أحلام هذه المرحلة هي تلك التي تعبر عن حالة الجوع والعطش، واملاء المائدة. وعلى العموم فإن أحلام هذه الفترة من الطفولة تمثل نزعة خيالية، وهي لا تختلف في جوهرها ومحتواها عن تجربة الطفل أثناء ساعات اليقظة سوء كانت التجربة واقعية أو تجربة خيال وأحلام يقظة، هذا ولا تحتوي أحلام هذه المرحلة أية أفكار أو خيالات مما هو مشابه لعناصر التفكير الأولي البدائي، وهي العناصر التي يفترض بأنها قد آلت إلينا من وراثتنا لللاوعي الجماعي لأسلافنا القدامى من الجنس البشري:

الأحلام ما بين ٥ - ٦ سنوات:

أحلام الطفل في هذه المرحلة من العمر هي أكثر طولاً، بمعنى أن الطفل

يستطيع الافادة محوى أطول وأكثر تفصيلاً عن أحلامه، وهذا لا يعني بأن زمن الحلم ذاته قد أصبح أطول من ذي قبل، كما أن الحلم يتضمن قدراً أكبر من الحوادث والصور المترابطة مما كان عليه الحال في المرحلة السابقة، وهذا يعكس نمو الحياة العقلية للطفل ونمكه بدرجة أفضل من تذكر محتوى أحلامه ومبيعة الرابطة بين صورها وافكارها، والأحلام في هذه المرحلة هي أكثر دينامية وموضوعية، وتتضمن الكثير من الافادات عن النشاطات الحسية والاجتماعية والعلائق الشخصية، وهي تحتوي على تفاصيل أكثر دقة وأكثر تنظيماً وأكثر ما يرد من المحتويات في أحلام هذه الفترة هي فعاليات التسلية والترفيه، والنشاطات المشتركة بين الطفل وأترابه، وظهور الحيوانات الأليفة والمعروفة بصورة خاصة لدى الطفل. ومع أن أحلام هذه الفترة هي أكثر دينامية من أحلام الفترة السابقة، كما يتضح ذلك من وفرة الحوادث والنشاطات التي تحدث في الحلم، إلا أن الطفل يظل شاهداً أو مشاركاً سلبياً في أحلامه، ولا يحس صفة المحرك لهذه الأحلام، أو المتأثر بها مباشرة، ويجد فرويد وأتباعه في أحلام هذه المرحلة من الطفولة ما ينوه بوجود عمبة الكبت الجنسي، وخاصة الرغبات الجنسية نحو الأب والأم من اجنس المخالف (مركب أو ديبوس، ومركب الكترا)، وهم يسندون نظريتهم هذه من أن أحلام الأصفال في هذه المرحلة مليئة بالصراعات، والتي تظهر في الأحلام على صورة عنف أو أذى، أو خصي، وكلها في نظرهم تعبير غير مباشر عما يحمله الطفل في لا وعيه من عواطف متصلة برغبات جنسية مكبوتة نحو أحد والديه. ومع أنه لا تتوفر فروق جوهرية بين محتوى أحلام الأولاد والبنات من الأطفال في هذا العمر، إلا أن احلام الأولاد تتضمن عدداً أكبر من الغرباء من احيوانات مما يتوفر في أحلام البنات، بينما أحلام الطفلة تتضمن مقادير أكبر من وقائع لتعامل البيتي والاجتماعي اللطيف والمفرح، كما أن الصراعات في احلامها هي أقل بكثير مما يظهر في أحلام الأولاد من الذكور، وفي الحاليين، فأن أحلام هذه المرحلة من الطفولة ترتبط بصورة وثيقة، ليس فقط بعمليات تطور المقدرة العقلية للطفل، وإنما أيضاً بالدينامية التي تكمن في الدوافع غير الواعية في نفسه.

الأحلام في مرحلة ٧ - ٨ سنوات:

تختلف أحلام هذه المرحلة عن سابقتها فيما بين الثالثة والرابعة، والخامسة والسادسة. في أن الطفل يصبح الآن مساهماً بصورة ما في عملية الحلم لا مجرد مشاهد سلبي لما يعرض له فيها من صور وتجارب، ثم أن حوادث الحلم تصبح معبرة بصورة أفضل عن تحارب التعامل والتفاعل مع الغير. كما يحدث تناقص ملحوظ في ظهور الحيوانات في الحلم. والطفل في هذه المرحلة يحلم بصورة متزايدة بشخوص الأطفال من مثل عمره. وفي حالة الذكور، فأنهم كثيراً ما يحلمون بالأولاد الأكبر منهم سناً، وهي ضاهرة لها أن تدلل على أن الطفل في هذه المرحلة تملكه دوافع قوية من تحقيق هويته كذكر، وبأنه يتخذ من الأطفال الأكثر منه نمواً نموذجاً يحتذيه في هذا التحقيق، وهذا التقليد ولو في الحلم، له أن يساعد الطفل في نشأته، وأن يحقق له رغبته في أن يكون عظيماً وكبيراً كما رأى فرويد، وعلى العموم فإن أحلام الطفل في نهاية هذه المرحلة تقترب من حيث طولها وتفصيلها وفي خصائصها الموضوعية مع أحلام الكبار.

الأحلام في سن ٩ - ١٢ سنة:

أحلام الأحداث في هذه المرحلة تأتي في معظمها على صورة حوادث دراماتيكية، كما أن الشخوص في معظمها هي شخوص إنسانية لا حيوانية، وبدلاً من ذلك تكثر فيها شخوص افراد العائلة والأقرباء. وحتى الغرباء، كما تزايد فيها أجواء المدرسة وما تتضمنه من نشاطات وفعاليات وعلاقات. وفي جميع هذه الأحلام نجد بأن لطفل يشارك في مشاهد حلمه. وعلى العموم فإن مواقف الحزن والبؤس والعم لا تظهر في أحلام هذه المرحلة، وعلى العكس فهي تأتي متسمة بالراحة والأرضاء والأنفراج في نتائجها. وهناك بوادر متزايدة تؤكد اتجاه الحدث نحو غاية ارضاء رغباته الجنسية وتحقيق هويته الجنسية، وهي ظاهرة تان في أحلام الذكور والإناث من الأحداث في هذا العمر. كما أن هنالك تزايداً في الأحلام ذات المحتوى العنيف أو العدواني في حالة الأحداث من الذكور، بينما هنالك تناقصاً في هذا النوع من الأحلام في البنات.

الأحلام في عمر ١٣ - ١٥ سنة:

يحدث تطور هام في أحلام المراهقين في هذه المرحلة، فمحتوى الأحلام يتخذ أشكالاً غير محددة، كما أن الأحلام لا تبدو خاضعة لأي سيطرة عقلانية، فهي تأتي على صور مشوشة ومبهمة ومضطربة في تسلسلها وحوادثها، وتظهر فيها بوادر الخروج عن التجارب والصلات العائلية والمحيطية، أما عاطفة الحلم فأنها تبدو سلبية، أو مما لا يسر من التجارب، وهذا يتضح خاصة في أحلام الذكور، بينما أحلام الإناث في هذا العمر، فأنها تظل ضمن حدود لعائلة، كما أنها تأتي أكثر أرضاء ومسرة من أحلام الذكور. ويلاحظ في هذه لفترة من العمر بأن أحلام الفتاة على عكس أحلام الفتى، خالية إلى حد كبير من الدوافع الجنسية، ومن وقائع العنف، والتي تظهر بصورة واضحة في أحلام الذكور المراهقين، وهذا الفرق بينهما قد يدل على أن الفتى وبقدر أعظم من الفتاة، يواجه مثل هذه الدوافع في حالة اليقظة، وأن عليه أن يتعرف عليها، وأن يتدرب على طرق تصريفها، أما بالسيطرة أو الأخاد أو بالتنفيس الملائم حاجاتها....

الفصل السادس عشر

أحلام الحيوانات

أحلام الحيوانات

هل تحلم الحيوانات؟ وبماذا تحلم؟ هذه أسئلة مطروحة منذ زمن طويل وما زالت مطروحة حتى الآن. وقد كان من المتعذر تأكيد وقوع لأحلام أو نفيها في حياة الحيوانات حتى زمن غير بعيد في هذا القرن، ذلك أنه كان وما زال متعديراً علينا الحصول على بيئة ذاتية ومباشرة من الحيوانات عن حصول تجربة الأحلام في حياتها، كما هو الحال في البيئات المباشرة عن تجربة الأحلام في حياة الإنسان. والذي حدث منذ منتصف هذا القرن هو الحصول على بيانات غير مباشرة عن حدوث حالات النوم الحالم في الحيوانات، وبصورة تشابه ما يحدث في نوم الإنسان وحالات نومه الحاملة، وإن كانت هنالك فروق بين حيوان وآخر من فصائل مختلفة في طول وعدد الفترات الحاملة ونسبتها مع النوم كله. ولعل في وجود هذه الظاهرة المشتركة من النوم الحالم في الإنسان والحيوان ما يدل على حدوث ظاهرة الأحلام في الحيوانات أيضاً، ويظل أثبات وقوع مثل هذه التجربة الحاملة أمراً متعديراً ما دام الحيوان غير قادر على الإفادة بتجربته الذاتية، غير أن هنالك بعض المظاهر السلوكية التي تبديها بعض الحيوانات والتي

تدلل على أنها تمر بتجربة حاملة أثناء النوم وبأنها تستجيب في يومها لما يعرض لها في أحلامها من حوادث أو صور تستدعي مثل هذه الاستجابة، ثم أنه قد أمكن تدريب بعض الحيوانات وخاصة القردة على أداء سلوك معين عند تعرضها لتجارب حسية أثناء فترات النوم الحالم، مما يدل على أنها تشاهد في نومها تجارب حسية أشبه بما يشاهد في الأحلام

النوم الحالم في الحيوانات:

بداية ظاهرة النوم والنوم الحالم هي أقدم وجوداً في الحيوانات منها في الإنسان، ويقدر العلماء بداية ظاهرة النوم في الحيوانات قبل ٢٥٠ مليون سنة، وبداية ظاهرة النوم الحالم بحوالي ١٣٠ مليون سنة، وهو زمن أبعد بعشرات الملايين من السنين لنشوء وتطور لإنسان والذي يقدر تاريخه بمليوني سنة على أكثر تقدير. وقد نبين من دراسة الآثار المتحجرة للحيوانات بأن النوم غير الحالم أولاً والنوم الحالم بعد ذلك، قد ظهر في تلك الفترة من التطور التي حدث فيها التحول من أشكال حيوانات زاحفة إلى شكل حيوانات ثديية، وهو التطور الذي حدث معه أيضاً تحول هذه الحيوانات من نظام حراري لجسم يعتمد على الجو الخارجي وتقلباته، إلى نظام حراري داخلي يعتمد على العمليات الجسمية الداخلية، وبالنظر لأن الأنماط الأوبية التي بنيت عليها هذه الفرضيات قد انقرضت منذ ملايين السنين، فإن من المتعذر الحصول على إبيبات اللازمة من أثارها المتحجرة عن نومها أو عن أحلامها إن حدثت، غير أن حيواناً واحداً قد بقي حتى عصرنا الحاضر، والذي يمثل في تركيبه البايولوجي تلك الحيوانات المنقرضة، وهو الحيوان المسمى Opossum (ابوسم)، والذي يعتبر معاصراً في تكوينه البايولوجي للديناصور المنقرض قبل عشرات الملايين من السنين، ولهذا ينظر إليه بايولوجياً، بأنه (المتحجر الحي)، ويعتبر هذا الحيوان أقدم الحيوانات الثديية وأكثرها بدائية. وأهم ما في أمر هذا الحيوان والذي يعود تاريخه إلى العهد الديناصورى هو أنه ينام، كما أنه يظهر فترات نوم حالم أثناء نومه فهو ينام ما بين ٧٥ و ٨٠ في المئة من ساعات اليوم الأربعة والعشرين، أما فترات نومه الحالم فتبلغ حوالي ثلث ساعات النوم كله، وهي أي فترات النوم

الحالم، تزيد زمناً على زمن ساعات اليقظة اليومية كلها. وقد أفادت الدراسات المختلطة بأن معظم الحيوانات الثديية تظهر فترات واضحة ومحددة لكل من النوم والنوم الحالم، غير أن هنالك حيواناً ثديياً واحداً بدائي التطور لا تظهر في نومه فترات النوم الحالم، وهو المسمى بـ «آكل النمل»، ولو أمكن معرفة الزمن الذي نشأ فيه هذا حيوان، لكان بالإمكان الاستدلال على الفترة الزمنية التي ابتدأ فيها النوم الحالم في الظهور لأول مرة في الحيوانات الثديية.

إن معظم الحيوانات، العليا منها واندنيا، تظهر فترات النوم وفترات النوم الحالم، ولا توجد فروق كبيرة بين نسبة النوم والنوم الحالم في أي من هذه المراتب الحيوانية، غير أنه ضمن الفصيلة الحيوانية الواحدة، فإن الحيوانات المفترسة، كالخردان مثلاً، لها زمن نوم حالم أكثر من الحيوانات غير المفترسة كالأرنب مثلاً، والذي يتمتع بفترات أقصر من النوم الحالم. وعلى العموم فإن الحيوانات آكلة اللحوم لها مدد زمنية أطول من النوم الحالم من الحيوانات التي تعيش على الأعشاب، وفي هذا الفرق بين طول فترة النوم الحالم في كل من الحيوانات المفترسة وحيوانات التي تعيش على الأعشاب، ما يفسر على أنها ضرورة تحتمها حاجة حيوان المسالم والذي يعيش على الأعشاب ويتعرض للهجوم والافتراس إلى فترات أقصر من النوم الحالم للتمكن من مواجهة الخطر الذي يتعرض إليه بفعالية وسرعة. ومم لوحظ أيضاً من الدراسات المقارنة على الحيوانات أو الحيوانات الصغيرة والتي لها معدل استقلاب عال كالفأر مثلاً، فإن لها دورة من النوم والحالم أقصر زمناً من الحيوانات الأكبر حجماً والأقل في معدل استقلابها، وهكذا فإن هنالك نسبة عكسية بين معدل الاستقلاب في الصنف الحيواني وبين طول دورة النوم والحالم، ومثل هذه العلاقة لعكسية يلاحظ وجودها أيضاً بين معدل الاستقلاب وطول دورة النبض والتنفس ودورة الحلم وطول العمر في هذه الحيوانات.

فائدة النوم الحالم لحيوان:

إذا كان للنوم فائدة، بما في ذلك النوم الحالم، فإن هذه الفائدة واحدة في كل من الإنسان وحيوانات الثديية، وما لوحظ في الإنسان لوحظ في الحيوانات

أيضاً، من أن المواليد والصغار من الحيوانات يتمتعون بنسب عالية من النوم الحالم بالمقارنة مع النوم، كما أن دورة النوم والحلم عند الولادة هي أقصر رمتاً منها فيما بعد في كل من الإنسان والحيوان. ولعل في هذا الدلالة على أن النوم الحالم يخدم في مواليد الحيوانات وصغارها فائدة تتعلق بنمو ونسوج الجهر العصبي، أما العائلة في سن ما بعد الطفولة، فأنها تخدم غرض وضع الحيوان النائم في حالة نشاط يماثل نشاط اليقظة بما يساعدها على ملاقاته الخطر من الحيوانات المعتدية وهي مهياة بالقدر الكافي وبالسعة اللازمة لمواجهة إما بالنزال أو الهرب، وهنالك الرأي بأن النوم الحالم ضروري لحياة الحيوانات وبأنها لا تستطيع العيش طويلاً مع الحرمان منه، وقد أجريت تحارب عديدة للتحقق من هذا الافتراض، ومعظم هذه التحارب أجريت على الفئران والقطة والكلاب، وجاءت نتائج هذه التحارب متضاربة، ويرد هذا التضارب إلى التقية المستعملة في حرمان الحيوانات من النوم الحالم، أو بسبب قصر أو طول مدة الحرمان فالتقطت التي حرمت من النوم الحالم في تحارب (جوفيت (Jouvet)، وبصورة دائمة نتيجة أحداث الضرر في منطقة (Pons) التي يكمن فيها المركز الأساسي للنوم الحالم، قد عانت من الهلوس وزيادة نبض القلب ثم الموت بالنهاية. وأفادت التحارب الأحداث على انقطاع بأن الحرمان من نوم الحالم يؤدي إلى زيادة في حساسية الجهاز العصبي المركزي للآثار، غير أن حرمانها من النوم الحالم حتى لمدة ٧٠ يوماً على التوالي لم يظهر من النتائج ما يدل على أهمية النوم الحالم لبقائها، وتعلل هذه النتائج والتي تميل إلى اثبات أن الحرمان من النوم الحالم غير هام ولا يسبب أضراراً بالغة أو دائمة، من أنها نتائج مبنية على الاعتقاد بأن لحرمان من النوم الحالم كان كاملاً، مع أن هنالك بيانات تثبت عدم المقدرة على أحداث هذا الحرمان تجريبياً بصورة كاملة، ذلك لأن تسرباً من فعالية النوم الحادث لا بد أن يقع ولو لثانية واحدة في كل فترة من فترات النوم الحاملة التي حرم منها الحيوان، وهو زمن يتضاعف كثيراً نتيجة عدد فترات النوم الحاملة المتزايدة بسبب الحاجة إلى التعويض عما فات منها، ثم أن زخم الفعالية أثناء هذه الفترات الحاملة القصيرة والمتسربة، قد يساوي أضعاف ما في فترات النوم الحاملة الطبيعي من زخم الفعاليات، ولهذا فإن

الحيوان المحروم من النوم الحالم ظاهرياً ، قد يتمتع بجزء غير قليل من نومه الحالم مما قد يكفي لاعطائه الحد الأدنى من الحاجة إليه ، وهكذا فإنه ما لم يكن بالإمكان أحدث حرمان محدد ونام للنوم الحالم مع عدم إمكانية التعويض عنه بوسيلة أخرى ، فسيبقى من المتعذر التأكد من القيمة الحياتية للنوم لحلم في حياة الحيوان أو الإنسان .

هل تحلم الحيوانات وبماذا؟

لما كانت التجربة الحاملة هي جزء من الفعاليات الأساسية التي تحدث أثناء فترات لنوم الحالم ، فإن من المنطقي أن يفترض بأنها تجربة تحدث في جميع الحيوانات التي تظهر فترات النوم الحالم خلال النوم ، غير أن هذا الافتراض لا يعني بأن تجارب لأحلام متساوية أو متشابهة في طبيعتها ومحتواها في جميع مراتب الحيوانات ، أو مع أعلى الكائنات الحية مرتبة في التطور وهو الإنسان ، ولعل لو اُحد يجد في الأمثلة المساكلة مثل الأوزة تحم بالذرة ، والكلب يحلم بمثانة ملبثة وصف طويل من الأشجار ، ما ينوه بمش هذا الافتراض عن أحلام الحيوانات ، وقد كان وما يزال من الصعب اثبات أن الحيوانات تحلم ، والأصعب من ذلك اثبات طبيعة ومحتوى هذه الأحلام ، وحتى لو أمكن للباحثين التوصل إلى اثبات أن الحيوانات تحلم ، فإن من غير المعقول أن تكون أحلامها مشابهة في محتواها لأحلام نبي الإنسان أو أن يكون وعي الحيوان لأحلامه وتذكره وتأمله لأحلامه ، مشابهاً لوعي الإنسان وتذكره وتأمله لأحلامه ، والمعتقد بصورة عامة هو أن أحلام الحيوانات تتكون من هلاوس حسية ، وفي رأي الباحثين أن هذه الهلاوس تتراوح بين أن تكون عشوائية وغير منضمة ولا معنى لها في الحيوانات الأدنى مرتبه ، وبين أن تكون أكثر تنظيماً ومعنى في الحيوانات الأعلى في مراتب التطور .

إن البيئة عن وجود تجربه حاملة عند بعض الحيوانات توفرت من ملاحظة هذه الحيوانات أثناء نومها ، فبعض حركاتها تتم عن وجود حركة عقلية أثناء النوم ، وأفترض بذلك بأن هذه الحركات تأتي استجابة لتحسس الحيوان للنائم بهذه الحركة العقلية . ومن البيانات الأخرى ما يظهر من سلوك الفطة أثناء نومها

وبعد أحداث عطل للسواة الدماغية المتعلقة بنشاط النوم الحالم (Locus Coeruleus): التكثير الغاضب، والتعفر بالتراب، وهي دلائل على أنها تمر بتجربة هلوسية (حالة؟) أثناء فترة النوم الحالم. ومن البيانات العلمية التي لها أن تسند الافتراض بوجود حالات لأحلام في بعض حيوانات هي ما أمكن الحصول عليه من تجارب على القردة، والتي دربت على الضغط على علة كلما تعرضت لتجربة من الاثارات البصرية، فقد قامت هذه القردة بالضغط على العنة بتوالي سريع خلال فترات النوم. ولهذه الملاحظات والتجارب أن تدل على حدوث الأحلام في الحيوانات، غير أن البرهان القاطع ما زال ينتظر ظهور البيانات الأكثر اقناعاً

أما من حيث محتوى أحلام الحيوانات، فهي مسألة أكثر استعصاء على محاولات الأثبات، غير أنه يبدو من ملاحظة التجارب على انقطط بأن ردود الفعل أثناء النوم الحالم تدل على أن الهلاوس تمثل تهديداً للحياة، مما يمكن من تفسير محتوى الحلم بأنه يتضمن التجارب التي تمثل تعرض الحيوان للخطر، غير أن بعض الحيوانات تظهر من السلوك والحركة أثناء النوم ما لا يوحي بالخطر، وإنما بارضاؤها لبعض الحاجات الأساسية في حياة الحيوانات والتي يقوم حلم الحيوان بارضاؤها. لقد سئل فرويد بماذا تحلم الحيوانات؟ فأجاب: «إني لا أعرف شخصياً بماذا تحلم لحيوانات، غير أن مثلاً قد جلب انتباهي من أحد تلاميذي، والذي يدعي المعرفة، فالمثل يسأل: بماذا تحلم الأوز؟؟؟ ويحيب (بالذرة). ومجل النظرية هو أن الأحلام هي تحقيق للرغبات والتي تتضمنها كلمات هذا المثل».

وأخيراً فإن هنالك ما يبرر الافتراض بأن تجربة الحلم في اصولها هي ليست بالتجربة العقبية المجردة وإنما هي تجربة بايولوجية ذات وظيفة تقوم بها. وإذا صح هذا الافتراض بالنسبة للإنسان، فهو أدعى للصحة في الحيوانات والتي نشأت فيها ظاهرة النوم وظاهرة النوم الحالم قبل أن تنشأ في الإنسان بملايين السنين، وللأحلام لذلك أن تكون تعبيراً عن الاثارات الحسية للدماغ أثناء النوم، أما محتوى هذا التعبير وتفسيره من قبل الحيوان، فإن ذلك يعتمد على

الدرجة التي بلغها الحيوان من التطور. إننا نعلم بأن الإنسان يحلم، وهو يعطي
بينة مباشرة عن أحلامه، غير أننا ما زلنا عاجزين عن الكشف الدقيق والكامل
عن المحتوى الفعلي للحلم، أما في الحيوان فأن ما زلنا عاجزين عن الأمرين معاً،
ولا يبدو لنا أن هالك أَمْلاً في أن نتوصل إلى أي منهما، وستظل أحلام
الحيوانات لذلك لغزاً لا يمكن حله أو التوصل إلى كنهه.



الفصل السابع عشر

الأحلام النعاسية

الأحلام النعاسية (الغسقية)

الفترة النعاسية أو « الغسقية » كما يمكن الاصطلاح عليها ، هي الفترة الزمنية التي تقع بين حالة اليقظة قبل النوم ، وبين وقوع النوم فعلياً ، وهي لذلك حالة وسطى بين الحالتين من حيث درجة الوعي ومن حيث النشاطات العقلية والفيزيولوجية والتي تميز حالتَي اليقظة والنوم . وهذه الفترة النعاسية تحدث عادة في أول النوم ، غير أن لها أن تحدث في نهايته وعندها تفصل بين النوم وبين الاستيقاظ منه ، ومن الناس من يغط في النوم بسرعة وبدون فاصل زمني بين يقظته ونومه . غير أن آخرين يبطئون في الوقوع في النوم . ولهذا فأن فترة العاس عندهم هي أطول زمنً وأكثر وضوحاً . وللحالة النعاسية أن تحدث بدون ضرورة اتجاء الفرد من حالة اليقظة إلى حالة النوم ، أو بالانتقال من حالة النوم إلى حالة اليقظة ، فهي كثيراً ما تحدث حتى في حالة اليقظة عندما يسترخي الفرد بسبب شعوره بالجهد والتعب ، ويقع في غفوة قصيرة تفقده الصلة تماماً بالوعي والواقع .

ان هذه الفترات النعاسية غير خالية في معظمها من المحتوى ، ويطلق على

هذا المحتوى، إن وجد، مصطلح الأحلام النعاسية أو أحلام الغفوة. غير أن طبيعة هذه الأحلام تختلف عن طبيعة أحلام النوم المألوفة، كما أنها تختلف بعض الشيء عن طبيعة أحلام القطة، وهي سبب هذا الاختلاف لا تعتبر حلاً وإنما شبه حلم، وقد قام بعض الباحثين بدراسة هذا النوع من الأحلام، ونبر من هذه الدراسات بأن الفرد عند استيقاظه من حالة النعاس الحاملة، فإنه يفيد بأنه كان يحلم في ٩٠ في المئة من حالات النعاس. غير أنه لا يتذكر محتوى أحلامه إلا في ٧٠ في المئة منها، وتبين أيضاً بأن معظم هذه الأحلام هي ذات محتوى حسي، وأكثر ما يكون ذلك على صورة إحساس بصري. غير أن تجارب حسية أخرى قد تعرض وخاصة في مجال حاسة السمع وعند محاولة استقراء هذه الأحلام إلى أصولها الحسية، وجد بأنها تعود في الأصل وفي الكثير من الحالات إلى آخر التجارب الحسية البصرية أو السمعية التي ظلت منطبعة في شبكة العينين أو الجهاز لسمعي، غير أن محتوى الأحلام قد يكون محتوى فكرياً محمداً، وقد يكون مرتبطاً بذاكرة الحوادث السبقة، وخاصة تلك التي حدثت في اليوم السابق. وأحلام هذه الفترة هي على العموم أقل عاطفية من الأحلام المعتادة، وهي تأتي محايدة. لا سارة ولا مزعجة، وهي لذلك تسمى أيضاً بالأحلام الصعيرة. ومع وجود بعض شبه بين هذه الأحلام وأحلام النوم الفعلي. إلا أنها لا تعتبر جزءاً من النوم الحالم وأحلامه، ذلك أنها تحدث خارج فترات النوم الحالم. فهذه الأخيرة نادراً ما تبدأ أول اليوم كما هو الحال في الأحلام النعاسية، كما أنه لا تصاحبها الظواهر الفيزيولوجية الأخرى التي تتصف بها فترات لنوم الحالم، وإنما تحدث أيضاً أثناء فترات النعاس أننا وقعت، وفي حالات الاسترخاء، وعند الاستغراق في التأمل، وفي حالات الحمى والتعب، وأثناء معاناة الصراعات العاطفية الشديدة، وعندما يكون الفرد تحت تأثير بعض العقاقير.

لقد رأى البعض في موضوع الأحلام النعاسية مصدراً غنياً عن ماهية الإلهام، ومن هؤلاء سلبيرير Silberer وهو أحد أكثر الباحثين اهتماماً بموضوع الأحلام، وقد كان من عادة هذا الباحث محاولة تأمل مشكلة فكرية ما حالماً

يبدأ الشعور بالنعاس . وهي عادة مشكلة من المشاكل التي تشغله والتي لم يستطع بعد الإحاطة بجوانبها والتوفر على إيجاد الحلول لها ، وكان ينتظر وهو يداعب هذه المشكلة حتى تنتقل الفكرة المستعصية إلى فكرة مدركة ، وعند هذه النقطة كان يفيق نفسه ، ويقوم حالاً بمقارنة الصورتين من الفكر . وفي رأي سلبيرير ، أن الألهام يأتي للكثيرين من المبدعين في مثل هذه الحالات من الغفوة ، سواء حدثت هذه الغفوة قبيل النوم أو قبيل الاستيقاظ من النوم ، أو إذا حدثت هذه الغفوة في فترة عمرة أثناء نوم القيلولة أو في أي فترة ممتدة يكون فيها الفرد بين مستيقظ ونائم . ويقول سنوت Sinnot ، وهو باحث في هذه الأحلام وعلاقتها بعملية الإبداع « .. إن مثل هذا النمط من الخلق الإبداعي ليس شائعاً ، ولكنه بالتأكيد ليس أمراً نادراً ، فقد عرف مثله بين جميع أصناف الرجال والنساء ، والذين يواجهون الحاجة ، وأحياناً الرغبة واشتهرة المحرقة ، لكي يجدوا بصيرة جديدة من الحق والجمال ، أو لحل مسألة علمية ، أو لخلق رسم من الأصباغ والزيت ولوحة القماش ، أو لصياغة قصيدة بالكلمات . إن مثل هذا الإلهام ، كما هو معروف جيداً ، نادراً ما يأتي إلا إذا أغرق الفرد نفسه في الموضوع الذي يشغله ، كما يقضي له أيضاً أن تكون له خلفية غنية من المعرفة والتجربة في ذلك الموضوع ، وفي العموم ، فإنه يجب أن يكون جاهداً لإيجاد جواب لمسألة ما ، ولاستحضار عدد من المعلومات غير المترابطة ، والشور على لوحدة بينها . أما في الفنون ، فإنه يجب أن يكون حالماً ومستغرقاً في خياله حول صورة أو قطعة موسيقية ، والتي يشعر بأنها هناك ، غير أنه لا يمكن له تحقيقها في الواقع ، وفي الشعر ، فإن عنده انشغالا عظيماً بشيء جميل ولكنه ما زال عامضاً . مما يحاول بالحاح عظيم التعبير عنه ، وهو يصارع من أجل أن يخرج إلى مواقع هذه المحتويات نصف المكونة والضبابية مما هو في خياله ... ثم وفي حالة سترخاء ، وعندما لا يكون هنالك شيء آخر يشغله ذهنه ، فإن الجواب الذي يبحث عنه أو على الأقل جوهره . فإنه يأتي ماشياً الهويناً إلى ذهنه ، وكأنه يأتي إليه غير محبوب . وبدون هذا البريق فإن عملية الإبداع ، أو الخلق ، ربما لن تبدأ أبداً » . هذا وهنالك أمثلة عديدة عن هذا النمط من الخلق الإبداعي ، أو الشروع فيه خلال مثل هذه الفترات من أحلام الغفوة أو النعاس في الليل أو النهار .

ولعل من أكثر هذه الأمثلة وضوحاً وشهرة، هو ما يعرف عن حلم غفوة لعلم الرياضيات المشهور بوانكاريه Poincare، والكيفية التي وصل فيها إلى البصيرة التي مكنته من حل مشكلة رياضية هامة. ويقول بوانكاريه يصف طريقة توصله إلى ذلك بأنه كان ولعدة أيام يصارع نفسه حول إيجاد الحلول لهذه المشكلة، ولكن بدون التوصل إلى أية نتيجة، وفي ذات ليلة، وبعد أن شرب القهوة السوداء، امتنع النوم عن عينيه، وعندها نهضت الأفكار في ذهنه وكأنها حشود تصدم، وتتشابك أحياناً، وفي النهاية، بدأ الأمر بتكون اتحاد ثابت بينها، ومن هذا الاتحاد، وفي حالة غفوة بين البقطة والنوم، استطاع بوانكاريه أن يكتشف نظريته الرياضية المعروفة بالنظرية الفوخسية Fuchsian. ومن الأمثلة الأخرى عن لقيمة الإبداعية لهذه الأحلام هو حلم العالم أوتو لوي Loewl، والذي استطاع أن يحل معضلة علمية هامة بدون القيام بمجهود واع، وتعلق العضلة بالكيفية التي تنقل فيها الإشارات العصبية من خلية إلى أخرى، ويقول لوي بأن البصيرة حول هذه الكيفية قد جاءت في حلم غفوة، ففي الليلة الأولى، استيقظ من حلمه، غير أنه لم يستطع تذكر محتوى هذه البصيرة بالتفصيل، ولكنه في الليلة التالية لحسن الحظ، تكرر حلمه، واستيقظ حالاً وراح يدون محتوى حلمه بالتفصيل. وفي صباح اليوم الثاني ذهب إلى مختبره وقام بالتجارب الحاسمة، والتي أيدت ما جاءه من حل لهذه المسألة أثناء الحلم، وهو أن النقل العصبي بين خلية عصبية وأخرى يتم عن طريق مواد كيميائية، وهو اكتشاف من أهم الاكتشافات العلمية في هذا العصر. ومع أن لوي لم يبين فيما إذا كان حلمه هو من أحلام الغفوة، غير أن استفاقة من الحلم ثم عودته ثانية لها أن تشير إلى أن حلمه هو من أحلام الغفوة على أفضل تقدير. هذا وهالك أمثلة عديدة عن أحلام أخرى من هذا النوع، والتي أوردنا أمثلة منها في بعض فصول هذا البحث.

أحلام القبلولة:

ينام الكثيرون، ولمدد متفاوتة أثناء النهار إضافة إلى نومهم المعتاد أثناء الليل، وأكثر ما يحدث ذلك في المناطق الحارة، وخاصة في فصل الصيف، وعادة في ساعات بعد الظهر، والنوم عند هؤلاء أما يحدث بسبب عادة

اجتماعية، وهو السبب الأكثر وروداً، أو أنه يحدث كتعويض عن نقص في مدة نوم الليل لسبب أو آخر، هذا وهنالك بيانات عن حدوث الأحلام في كل من الحاتين، قيلولة العادة، أو قيلولة التعويض، غير أن هنالك فروقاً بين أحلام الحاتين، كما أن هنالك فروقاً بين أحلام القيلولة وبين أحلام النوم المعتاد أثناء الليل، فمظاهر الحالم مثل حركة العينين السريعة، لا تظهر أثناء نوم القيلولة سواء وردت فيه الأحلام أم لم ترد، كما لا تظهر خلالها الحركة الدماغية المميزة لفترة النوم الحالم أثناء الليل، كما لا يحدث الانتصاب القضبي المعتاد أثناء فترات النوم الحاملة. أما محتوى فترات أحلام القيلولة، فهو أشبه ما يكون بأحلام فترات النوم غير الحاملة في مراحل النوم المختلفة أثناء الليل، غير أن أحلام القيلولة تأتي بصورة متعاقبة وسريعة، وهذا ما يساعد على تذكر الفرد لمحتواها، على خلاف أحلام النوم غير الحالم والتي يصعب أو يتعذر تذكرها في معظم الأحيان. أما أحلام القيلولة التي تأتي تعويضاً عما فات الفرد من نوم الليلة السابقة، فهي أشبه ما تكون بأحلام النوم الحالم من حيث المحتوى ومن حيث معظم انشغالات الفيزيولوجية المصاحبة لفترات النوم الحالم، كما أنها تأتي لنائم القيلولة بسرعة بعد وقوعه في النوم، وذلك بسبب الحاجة البايولوجي بالتعويض عما فات من نوم حرم فيه الفرد من فترة أو أخرى من فترات نومه الحالم في الليلة أو الليالي السابقة.

—

أحلام اليقظة وأشباهها

- ★ أحلام اليقظة.
- ★ افانري
- ★ الهلاوس.
- ★ احالات الخامة.
- ★ أحلام الوعي أو الخيال النشط.
- ★ اخیال (وظائفه وسلبياته)
- ★ أحلام اليقظة عند الأطفال.
- ★ اللعب وأحلام اليقظة.

أحلام اليقظة وأشباهها

في النوم وفي ما يعرض فيه من أحلام فإننا نتمتع بأدنى درجات الوعي وبأقل ما يمكن من الاتصال بالعالم الخارجي حولنا، أما في حالة اليقظة فإننا نتمتع بأقصى ما يمكن من الوعي ليس بأنفسنا فحسب بل بما يحيط بنا من حقائق ووقائع العالم الخارجي، غير أن هذا لا يعني بأننا طوال يقظتنا نظل محتفظين بوعينا التام وبمقدرتنا على التحكم بإرادتنا وبما يجري حولنا من حوادث، ولو أمكن رصد درجات وعينا أثناء اليقظة بما في ذلك مستويات تماسنا مع الواقع، لتبين لنا بأننا نمر كل يوم عبر منحنيات من ارتفاع وانخفاض مما لا عدّ له من المرات خلال اليوم الواحد، وهذه المنحنيات في ارتفاعها أو انخفاضها تمثل درجات وعينا بأنفسنا وبما حولنا، وإن كما نصفها جملة بأنها حالة اليقظة أو عدم النوم. ومع أن وعينا أثناء اليقظة، سواء كان في أعلى درجاته أو في أدناها، لا يعني بالضرورة بأننا مشغولون بالضرورة بأي عملية فكرية، أو ادراك حسي، إلا أن هنالك على العموم تناسباً بين درجة الوعي من ناحية، وبين الإرادة والسيطرة على الواقع من ناحية أخرى، ولهذا الدرجة من

الوعي أن تعبر فجأة من حال إلى حال وأن تتغير معها درجة سيطرة الفرد على إرادته وعلى واقعه وعلى محتوى أفكاره وخيالاته، وهذا ما يحدث باستمرار خلال ساعات اليقظة، وإن كان يحدث في بعض الأفراد أكثر من غيرهم، وفي أوقات وحالات أكثر من غيرها.

ن ما يشغل به الفرد عادة من أفكار وحيالات خلال فترات الهبوط في درجات وعيه وسيطرته على الواقع، هو ما يعرف بالمصطلح أحلام اليقظة. والتي ينوه عنها بالتعبير (تشتت الذهن أو شروده وعدم التركيز أو الدافعة). وغيرها من التعابير، والتي تفيد بأن الفرد قد قلت أو ضعفت قبضته على ناصيه الواقع، وراح لذلك يتابع ويداعب أفكاراً وحيالات أخرى لا تتصل بهذا الواقع. ولو أمكن حساب الزمن الذي يقضيه الواحد في مثل هذه الحالات خلال ساعات اليقظة في اليوم الواحد لوجدنا بأننا نقضي الشطر الأكبر من اليقظة ونحن في غفلة أما جزئية أو كلية عن واقعنا، انداخلي منه أو الخارجي. وبالنظر لتوفر بعض أوجه التشابه بين أحلام اليقظة وبين أحلام النوم، فقد وصفت أحلام اليقظة بأنها أحلام، فهي كالأحلام تعرض لنا بلقائياً، وهي مثلها ببتعد عن واقع الحياة ولا سيطرة لنا على نقطة ابتدائها أو نهايتها أو محتواها، وهذه الأحلام تعبر عن حاجة في أنفسنا ونسعى لارضائها، غير أنها مع هذا التشابه مع أحلام النوم في بعض خصائصها. إلا أنها تمثل درجة أعلى من الوعي بالنفس لأحلام النوم، فالذي يداعب أحلام اليقظة قد يكون قادراً على البدء بحلمه في وقت معين، وله أن يختار موضوع الأبتداء في حلمه، وأن يفرض بعض السيطرة على انتقاله من موضوع إلى آخر، كما أن له أن يقرر نقطة الإنقطاع عن متابعة حلمه، وهذه خصائص لا يتمتع بها الحالم في نومه، وبسبب هذه الخصائص من التشابه أو الاختلاف عن أحلام الليل، فقد صنفت أحلام اليقظة كحالة وسطى بين أحلام النوم والتي سود فيها فعل اللاوعي، وبين اليقظة والتي يسود فيها فعل الوعي.

ن امعان النظر في أحلام اليقظة يظهر بأنها تأتي على عدة حالات، وذلك طقاً لما يتمتع به حالم اليقظة من مقدرة على السيطرة على مسيرة حلمه، ففي

الحالة الأولى، وهي الأكثر حدوثاً من بين أحلام اليقظة، يبدأ الفرد باختياره، مداعبة الأفكار والخيالات، فهو عادة يقرر نقطة الانطلاق من موضوع أو ذاكرة معينة أو رغبة غير مقصية، ومن هذه النقطة يمارس بعض السيطرة على تنقله من موضوع إلى آخر، وهو طوال ذلك لا يفقد صلته بالواقع، كما أنه يدرك بأنه إنما يلاحق تجربة غير واقعية، وللحالم في هذه الحالة أن ينهي سلسلة خيالاته وأفكاره نارادته. وفي النوع الثاني من أحلام اليقظة، وهو النوع الأكثر بعداً عن الواقع، فإن الحالم يبدأ حلمه بدون إرادة واضحة من وعيه، كما أن لا سيطرة له على نقطة موضوع الابتداء، أو على تسلسل ومسيرة محتوى حلمه. وهو يبدو كما يشعر، وكأنه يعيش حلمه بالفعل، ويظل كذلك، وكأنه ساهي عن الواقع وما فيه، ويظل كذلك إلى أن ينتهي حلمه فجأة وبصورة تلقائية كما بدأ. ومع بعد الحالم في هذا النوع من أحلام اليقظة عن الواقع. إلا أن الواقع ووعيه به لا يغيب عنه كلياً، فكلاهما يكونان حلفية لحلم يقظته، وبالقدر الكافي لإفاقته من حلمه ورده إلى سياق الوعي الطبيعي ووقائعه وبالنظر لما يبدو من اختلاف بين النوع الأول والمعناد من أحلام اليقظة والذي يمارس فيه الفرد السيطرة على مسيرة حلمه، وبين النوع الثاني والذي تنعدم أو تقل فيه هذه السيطرة، فقد اصطلح على هذا النوع الأخير «بالفانتازي»، أو الخيال. أما النوع الثالث من أحلام اليقظة، فهو يختلف عن النوعين الأولين في أن المستغرق في الحلم لا يدرك وجود أية حدود فاصلة بين عالم الواقع الذي يحيط به وبين العالم الخيالي الذي يتابعه أثناء حلمه، وهو يتعامل مع العالمين في آن واحد أو على التوالي وكأنهما حالة واحدة، ومثل هذه الحالة كثيرة الحدوث في حياة الأطفال الصغار. وهي تمثل في البداية غلبة الخيال على الواقع، ومن بعد ذلك اشغال عالم الخيال بمحتوى الواقع والخيال في آن واحد، وينتقل بينهما بسهولة وبدون أبواب مغلقة، وتعتبر هذه الظاهرة حالة طبيعية في مرحلة ما من مراحل الطفولة، غير أن استمرارها بعد ذلك له أن يدل على اتجاه الطفل نحو حياة عقلية غير واقعية، كما أن له أن يدل على الانقطاع في ارتباط الفكر مع الواقع، ويصبح الفرد الحالم في هذه الحالة غير قادر على التمييز بين عالم أحلامه وعالم واقعه، وهذا ما يحدث في بعض الحالات المرضية العقلية، والمسماة «بالحالات الحاملة»..

هنالك نظريات مختلفة حول أصول ظاهرة أحلام اليقظة في حياة الإنسان. وأقل هذه النظريات اقتراباً من الواقع هي النظرية التي تفترض بأن أحلام اليقظة هي عملية سلبية وعير نشطة، وبأن دور الخالم فيها هو كدور المشاهد لعلم على الشاشة السينائية أو التلفزيونية، ومثل هذا التصور هو أبعد ما يكون عن الحقيقة الواقعة، ذلك أن الخيال، وهو مادة أحلام اليقظة، هو ملكة أساسية من الملكات لعقلية، ولعلها من تلك الملكات العقلية التي تقوم على عناصر متعددة في الحياة العقلية، كما أن هذه الملكة تمتد بعيداً لتنفذ وتتفاعل مع الملكات العاطفية والإمكانات السلوكية للفرد، وكون هذه الملكة لا تظهر بوضوح في حياة جميع الناس، لا يعني نفي وجودها أو التقليل من أهميتها، كما لا ينفي ذلك فعلها العظيم في نمو وتطوير الملكات العقلية الأخرى، ولهذا فلا بد من الإفراض بأن العناصر الأساسية لعملية الخيال وما ينجم عنها من تجارب أحلام اليقظة، إنما هي عملية نشطة وفعالة، وبأنها تتقرر بعوامل ومقررات بايولوجية يشترك في توفرها جميع الناس في ظروف الحياة الطبيعية.

ان قيام حالات غير واقعية وغير خاضعة للإرادة خلال ساعات الوعي واليقظة قد يبدو لأول وهلة متعارضاً مع تعريف كل من الوعي والواقع، ولكن النظر في طبيعة الكائنات الحية في مختلف درجات التطور، يدل على أنها لا تحافظ على خط مستقيم وثابت في مستويات الفعالية البيولوجية في تعاملها مع واقع الحياة، وإنما تخضع لفعل دورات متوالية من الفعاليات البيولوجية، تتراوح فيها لفعالية بين أقصى وأدنى حدودها، وقد يخضع الفرد لفعل المئات أن لم يكن الألوف من هذه الدورات البيولوجية، والتي تقوم بتنظيم حياته الداخلية وتعامله مع المحيط، وكما هو الحال في دورة اليقظة - النوم، وفي دورات النوم الخالم وغير الخالم، فأن الأمر فيما يتعلق بأحلام اليقظة قد لا يختلف بصورة جذرية عما هو عليه الحال في أحلام النوم، وأن الفرق بينهما هو فرق درجة فقط. وهنالك من البحوث التي تدلل نتائجها على مثل هذا الافتراض، وهنالك من ذهب إلى أبعد من ذلك فافتراض أن دورات الحلم التي تعرض للنائم مرة كل ٩٠ دقيقة أثناء النوم، تتواصل في دورتها حتى بعد الإستيقاظ وخلال فترات

اليقظة، وبنفس التوالي الزمني لكل دورة وهو حوالي ٩٠ دقيقة، وإذا صح هذا الافتراض فإن أحلام اليقظة لا بد من اعتبارها حقيقة بايولوجية مقررة تماماً كما هو الحال في أحلام الليل، أما لماذا لا تظهر هذه الدورة بمثل الرتبة والوضوح الذي تظهر عليه فترات النوم الحالم، فمرد ذلك أن أحلام الليل تحدث في هدأة من التماس مع الواقع، وفي غياب الجزء الأكبر من قوة الوعي، بين أحلام اليقظة فإنها تحدث في حاة الصلات مع الواقع، وفي حضور الوعي، وتحت السيطرة الكاملة أو الجزئية التي يمارسها الفرد في إرتباطه مع المحيط. ومما يجدر ذكره في هذا الأمر، هو أن بعض الباحثين قد قاموا برصد مجاميع من الأفراد في ظروف اختبارية، وقد تبين من ذلك بأن الواحد يتصرف بصورة مغايرة لسلوكه الاعتيادي كل ٩٠ دقيقة. ولعله يقتضي لإثبات وتيرة أحلام اليقظة القيام بتجارب مماثلة من الرصد والتي يشارك فيها الفرد نفسه، ولا يستبعد أن يفضي ذلك الى تأكيد وجود دورة رتيبة لأحلام اليقظة. أشبه ما تكون بدورة أحلام النوم.

يمكن تعريف أحلام اليقظة بأنها حالات من انقطاع أو توقف انتباه الفرد وتركيزه عما كان يشغله في تلك اللحظة وأنصرافه بدلاً من ذلك إلى متابعة عملية تلقائية وأتوماتية من التفكير، ومع أنه قد يمارس اختيار نقطة الأبتداء لسلسلة أفكاره الجديدة، إلا أنه لا يملك السيطرة الكاملة على سلسلة أفكاره وصور خيالاته، فهذا السلسل يخضع لفعل عمليات غير إرادية، وإن كان للفرد أن يوقف هذا التسلسل عند حلقة معينة من حلقات اخیال، كما أن له أن يبدأ خياله من منطلق جديد، وهكذا فإن هنالك بعض أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين أحلام اليقظة وأحلام النوم. فكلاهما يمثلان حالة من ضعف الوعي في السيطرة على زمنهما ومخنواهما، وإن كان النقص في سيطرة الوعي أثناء أحلام الليل هو نقص أعظم منه أثناء اليقظة، فالحالم في نومه، وإن كان يحتفظ ببعض درجات وعيه، إلا أن ما يتوفر له من هذا الوعي لا يمكنه من إدراك الواقع، أو من معرفة الفرق بين هذا الواقع وبين الحلم الذي يعرض له، والذي يعتبره وكأنه شيء يحدث فعلاً، أما الحالم أثناء اليقظة، فله نصيب أكبر من فعل

الوعي، وهو لذلك لا يرتكب مثل هذا الخطأ في إدراك الواقع، ولا في إدراك بأن العالم الذي يتابعه في خيالاته إنما هو من نسج خياله، ومع أن محتوى الحلم في الحالتين، النوم أو اليقظة، هو محتوى لا يخضع لحدود الزمان والمكان، ولا يتساوى في كليهما بصورة منطقية، إلا أن أحلام الليل على خلاف أحلام اليقظة، تظهر بصورة مشوهة ومضطربة وغامضة، وقد تكون مليئة بالتستر والرمزية، بينما أحلام اليقظة تدرك على صورتها بدون تشويه أو اضطراب أو غموض وبدون تستر أو رمز، وحتى لو بدت هذه الأحلام غير ممكنة التحقيق في الواقع، فإن عناصرها المكونة لها هي من العناصر الطبيعية التي يمكن تحقيقها بدرجة ما، وفي رأي البعض أنه لا يوجد فرق بين حالتي الحلم أثناء النوم أو اليقظة، وإن لفرق بينهما هو فرق درجة ليس إلا، ومن هؤلاء كمنز Kimins، والذي يقول في ذلك «إن الفرق هو مجرد فرق في الدرجة، ففي أحلام اليقظة هنالك إنسحاب للإنتباه، وهو إنسحاب كامل تقريباً من المصادر الخارجية، كما أن هنالك درجة كاملة تقريباً من الأوتوماتية العقلية». ومثل ذلك رأى ادلر الذي يرى بأن الحالتين متشابهتان، فكلاهما عملية من التستر، وإن كان حلم النوم هو أكثر تسترًا من حلم اليقظة:

إن أحلام اليقظة في الكثير من الأحيان هي مجرد عملية من تداعي الأفكار، أو لإستغراق في التفكير، وحلم اليقظة يبدأ عادة من نقطة شعور معينة سواء كان محتوى هذا الشعور أحساساً داخلياً أو خارجياً، منظوراً أو مسموعاً أو ملموساً، وسواء كان فكرة حول موضوع ما، أو مشكلة قائمة، أو ذكرى تجربة معينة، أو عاطفة أو حاجة مرتبطة بهدف معين، وقد يمضي الفرد في التركيز على موضوع شعوره ولا يبتعد عنه، غير أنه يتحول عادة وكأنه الفراشة، من موضوع لآخر دون أن يتبين أي رابطة زمانية أو مكانية أو موضوعية بين ما ينتقل منه وإليه من مواضيع، ومع إنعدام مثل هذه الرابطة في الظاهر، إلا أن العملية كلها تبدو مترابطة من حيث معناها والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها ومن حيث الغرض الذي تحققه لصاحبها، غير أن ذلك لا يمنع من أن تأتي أحلام الفرد على شكل سلسلة متلاحقة ومترابطة، وأن ينتقل

الفرد منها إلى موضوع جديد ويقوم بمتابعة سلسلة أخرى متلاحقة من الصور، كأن يداعب الفرد خيالات جسدية، وينتقل منها إلى خيالات في شؤون رياضية، ثم دراسية، وهكذا. وبالرغم من جميع هذه المظاهر من الانتقال من موضوع إلى آخر، إلا أن حلم اليقظة على خلاف حلم النوم يظل مترابطاً ببعض الشيء من الباحية المنطقية والموضوعية، ويمكن لذلك متابعة مسيرته من نقطة ابتدائه حتى نهايته، وذلك على عكس حلم النوم الذي يتعذر فيه إيجاد مثل هذا التسلسل أو العثور على نقطة الإبتداء والمثيرة لبداية الحلم.

إن موضوع أحلام اليقظة يمكن أن يكون في أي محال، فهو قد يبدأ من ذاكرة قديمة، أو يعود إلى زمن قديم من التذكر، وقد ينصب على مشكلة أو تجربة قائمة ويمدها إلى المستقبل بإحتمالاتها ونتائجها، وقد ينصرف كنبأ إلى ما لم يحدث أبداً ويحققه بالخيال، وقد يخذ حلم اليقظة موضوعاً عائلياً أو اجتماعياً أو سياسياً أو اقتصادياً، وقد يتوجه إلى محالات أدبية وفنية أو إبداعية أخرى، وللحالم أن يعين في أي من هذه المواضيع، وله أن ينتقل من موضوع إلى آخر ولعل من أهم المواضيع التي يطرقها حالم اليقظة هي المواضيع الجسدية سواء تلك التي تدور حول لمس مباشرة، أو تتفرع منه بصورة تعبيرية أخرى غير مباشرة كالحب والصدقة والعاطمة الوجدانية. وفي رأي فرويد أن أحلام اليقظة تدور حول الرغبة في السلطة إضافة إلى كونها ذات طبيعة شهوانية، ويقول فرويد: «إن أحلام اليقظة هي حرفياً أما ارضاء للطموح، أو ارضاء للرغبات الخفية». وفي رأي أدلر أن أحلام اليقظة مثل أحلام النوم هي محاولة لتحقيق الأماني، غير أنه بينما يحدث هذا التحقيق في أحلام النوم يأتي بصورة مستترة إلا أن هذا التحقيق في أحلام اليقظة يأتي بصورة مباشرة وأقل تسيراً. وملاحظ كثيراً في أحلام اليقظة هو إتجاهها نحو تحقيق شعور العظمة والتمتع بالقوة. ومن هذه الأحلام ما يهدف إلى الوصول إلى المراتب العالمية سياسياً أو اجتماعياً أو إقتصادياً، والتمتع بمقدرات بطولية ورياضية، وإقامة العلاقات العاطفية بأنواعها المختلفة مما يتعذر أو يمتنع عليه تحقيقه بإمكاناته وطاقاته الفعلية. ويلاحظ أيضاً وفرة هذه الأحلام وبعدها عن التحقيق في حالة أولئك

الدين يعانون من نقص عضوي يقعدهم عن السعي ويمنعهم من الوصول، وهذا هو ما يجعل الخيالات الحاملة أكثر تكراراً وشدة والحاحاً عندهم، وهو أمر له أن يؤدي إلى التعويض الزائد عما هو ضروري لسلامة الحياة النفسية.

«الفانتزي»

«الفانتزي» كلمة يونانية الأصل وتعني: المظهر، أو الخيال أو الصورة العقلية، والمصطلح في مفهومه المعاصر يستعمل كمترادف لأحلام اليقظة والخيال، فهو مثلها يتضمن صوراً عقلية للحوادث والأشياء غير المحسوسة، كما أنه مثلها يمثل حالة من الابتعاد عن التماس بالواقع. ومع هذا الشبه بين لفانتزي والخيال وأحلام اليقظة، إلا أن هنالك فروقاً جوهرية بينها، فالخيالات بما في ذلك خيالات وأحلام اليقظة، وإن كانت تظهر على العموم بصورة غير واعية وقررها الذكريات واحداث عاطفية سابقة. وخاصة احديثة منها، وتحركها الآمال والتوقعات للمستقبل، إلا أنه يمكن أحياناً أحداثها بصورة واعية والتأثير على اتجاهها ومحتواها، بينما الفانتزي، فإنها عملية غير واعية كلياً، وهي حالة غير حالة الواقع، «والقائم هذه العملية يخلق ما لا وجود له، وما يمكن وما لا يمكن، وما لم يمكن أبداً». وهكذا فإن الفانتزي تمثل درجة أشد وأبعد من عملية الخيال وأحلام اليقظة، ودرجة أقل من الإنصال بالواقع. وهنالك من يصنف الفانتزي إلى درجتين: الدرجة الأولى وهي العملية الأساسية، وفيها تظهر الصور والمحتويات الفكرية بصورة تلقائية وغير واعية، وفي أثناء قيام هذه العملية الأساسية قد لا يشعر الفرد بأنه يداعب حالة غير واقعية، أما الدرجة الثانية، وهي الدرجة الأخف من الفانتزي، فإنها تبدأ وتتابع على المستوى الواعي، وتثار من صاحبها لغاية محددة، ويصطلح عليها بالعملية الثانوية، وهي أقرب ما تكون لعمليات الخيال التي تظهر في أحلام اليقظة.

إن لفانتزي حالة حال الخيال يعبر عن عملية عقلية، وهو في جوهره يتألف من العناصر التي تتألف منها العمليات العقلية الأساسية والتي تحتل مرتبة وسطى بين التفكير وإدراك الواقع، ويبدأ هذا النمط من التفكير في مرحلة الطفولة

الصغيرة عندما تسبح جميع محتويات الإحساس في فلك واحد لا فرق في ذلك بين ما هو واقعي وبين ما هو غير واقعي، وهو في هذه المرحلة من العمر غير قادر على التفريق بين محتويات الواقع المحسوس وبين محتويات الخيال غير المحسوس. وهو في هذا السن أيضاً يعبر بدون تمييز أو جهد بين محتويات الواقع وغير الواقع، وينظر إلى الاثنين بشعور واحد. وفي مرحلة لاحقة من نموه يعكس الطفل بمكره الفانتازي هذا على أسلوب لعبة، ويتعامل مع الأشياء والنصوص غير المنظورة أو المحسوسة وكأنها قائمة بالفعل، وحتى الأشياء الواقعة ولماثلة في تجربته الآتية فإنه ينقل إليها أو يصفى عليها عدداً من الصفات والخصائص التي يحملها في خياله والتي لا وجود لها في الواقع. وبتوالي نمو الطفل، فإن تفكيره لا بد أن يخضع إلى عملية الإثبات، وبأن المخیل موجود أو غير موجود، وهي عملية بشيء إجتماعي لا بد للطفل النامي فيها من أن يتوافق مع المقاييس الاجتماعية البيئية في تقرير الحدود الفارقة بين الواقع وغير الواقع، ومع أن الطفل يتخلى تدريجياً عن معظم عالمه الفانتازي، إلا أنه يظل متمتعاً ببعض المقدرة على الدخول إلى هذا العالم، وهي مقدرة قد يمارس العمل بها بين الحين والآخر، وفي ظروف وحالات تسد قواه الداتية، غير أنها في البعض، كما هو الحال في أصحاب الشخصية الشيزية، قد تصبح ملجأً كثير ورود، وبديلاً مفضلاً لواقع الحياة، بما يكونه ذلك من خطر على سلامة وتوازن الحياة العقلية لصاحبها.

الهلاوس

الهلاوس هي إدراكات حسية لمواضيع خارجة عن الجسم أو حتى من داخله في غياب أي وجود هذه المواضيع، وللهلاوس أن تكون في أي محال من المجالات الحسية من بصر أو سمع أو شم أو ذوق أو حس الحركة والتوازن. وأكثر ما تحدث الهلاوس في تجارب أحلام النوم، حيث تعرض مثل هذه الإدراكات وخاصة البصرية منها، والسمعية بقدر أقل، في الوقت الذي يشعر فيه الحالم، سواء كان مشاركاً في محتوى الحلم أو مراقباً له، بأن ما يعرض له هو حقيقة واقعة، وفي أثناء البقطة تحدث مثل هذه الإدراكات الحسية في حياة

الأطفال الصغار ، ويصدق بها الطفل وكأنها واقع حقيقي ، كما أنها قد تعرض في حياة الكبار ، في حالة الإصابة بعارض أو اضطراب عقلي ، كما يحدث ذلك في مرض الشيزوفرينيا ، وفي الاضطرابات العقلية الناجمة عن تناول الكحول وبعض المواد المخدرة والمهلوسة ، وفي بعض حالات ارتفاع الحرارة ، كما أنها تحدث كمقدمة إنذارية في بعض النوبات الصرعية ، ونتيجة إثارة الدماغ أما كهربائياً أو عند إجراء العمليات الجراحية على الدماغ . ومن احالات التي يمكن للهلاوس أن تحدث فيها هي حالات التجريد الحسي . فقد لوحظ أن الهلاوس تحدث في ظروف اختبارية إذا ما توفر انقدر الكافي من التجريد احسي لمدة طويلة ، كما لوحظ أن بعض الأفراد يعانون من هلاوس بصرية بعد قيادتهم للسارة لمدة طويلة وبدون توفر توسيع في الأشكال المرئية في طريقهم الطويل ، ومن أولئك الذين هم عرضة للهلاوس ، هم بعض أصحاب ومعتقى الممارسات التصوفية ، ويفسر ذلك في بعضهم على أنه دليل على اضطراب عقلي يسهل قيام الهلاوس أو أنه يحدث نتيجة عمليات الإستعراق في التأمل وهي عمليات تحدد إلى حد بعيد من صلاتهم بالعالم الخارجي ونحرمهم من الأحاسيس المستمدة منه ، مما يسهل ظهور الهلاوس عندهم . إن أهم ما يفرق بين الهلاوس من ناحية وبين التحارب الخيالية الأخرى من تصور وأحلام يقظة وفانتزي ، هو أن الفرد الذي يهلوس يصدق تماماً بحقيقة تجاربه الحسية وبواقعية المصادر التي يعزوها إليها ، وهو لا ينشئ بالقوة أو الإقناع عن هذا التصديق ، ولا بد من عودة حالته العقلية إلى سابق طبيعتها لكي يغير هذا الرأي ، وهو أمر يختلف عن الظواهر الخيالية الأخرى والتي يظل الفرد فيها محتفظاً وبو بقدر قليل من التمييز أثناء قيامها بأنه إنما يتخيل بأن هنالك واقعاً يختلف عن الخيال ، أو بعودته حال إنتهاء فترة التحيل إلى الإدراث بأنه إنما كان بتحيل .

(الحالات الحاملة)

الحالات الحاملة Oneiroid States هو المصطلح الذي يطلق على وصف بعض الحالات المرضية ، ضمن المرض الشيزوفريني والتي يكون فيها المريض في حالة أشبه ما تكون بالحلم ، فبينما المريض الشيزوفريني يبدي أعراضه المرضية على

خلفية من الوعي الكامل، إلا أنه في هذه الحالات الحاملة يكون مضرب الوعي، ويشعر ويتصرف وكأنه في حالة حلم، وقد تعرض له في هذه الحالة ماضر هدسية متعددة والتي يفقد فيها كل تماس له مع محيطه الواقعي ويتصرف تماماً كالحلم، ومثل هذه الحالات قد تستمر أسابيع أو أشهراً، ولها أن تظهر في أكثر من فرد مريض في العائلة الواحدة. ومن محتويات هذه الحالات الحاملة حوادث نصف واقعية ذات طبيعة ملودرامية، كالمصائب، والمغامرات الخطرة، والإطلالات على الجنة والنار وغيرها من التجارب الخارقة، ومع أن هذه الحالات تحدث في معظمها في المرض الشيزوفرنى، إلا أنها قد تحدث أيضاً في الأمراض العقلية المزاجية، وفي الحالات الغسفية التي يمر بها بعض المصابين بمرض الصرع، وفي بعض الحالات الهستيرية. والذي يميز الحالات الحاملة التي تحدث في المرض الشيزوفرنى عنها في الحالات الطبيعية أو المرضية الأخرى، هو أن مريض الشيزوفرنى بينما هو يتمتع بهذه الحالة الحاملة، إلا أنه في نفس الوقت يتابع تماسه مع الواقع، وإن كان يعطي الأولوية لعالم حلمه، وعلى عكس الفرد الطبيعي، الذي تعرض له أحلامه الفانتازية، والذي يعطي الأولوية خلالها إلى الواقع. وفيما يلي نعطي جزءاً من وصف فتاة شيزوفرنية وهي في حالة حاملة «... بينما أنا أفكر، فأني أشعر وكأنني في لا مكان، فليس هنالك أيام، ولا ليالي، وفي بعض الأوقات فإنها أكثر إظلاماً من أوقات أخرى، هذا هو كل ما في الأمر، إنها غير حالكة السواد أبداً، وإنما فقط رمادية داكنة، وليس هنالك شيء يشبه الزمن، وإنما فقط الأبدية، وليس هنالك شيء هو الموت، أو جنة أو جهنم، وإنما تدهوراً لا زمن له، ولا مكان، وأنت لا تستطيع التقدم إلى الأمام، وإنما عليك النكوص دائماً إلى الفوضى المربعة...»

«أحلام الوعي أو الخيال النشط» :

هنالك من الناس من تحدث لهم تجارب عقلية وشعورية أثناء اليقظة والتي تكون أشبه ما تكون بأحلام النوم، ومثل هذه الأحلام تحدث عادة في أولئك الذين وضعوا في ظروف اضطرارية أو اختبارية أدت إلى حجبهم عن إمكانية استلام الأحاسيس الخارجية كالبصر والسمع وحس الحركة والموقع وغيرها من

الأحاسيس الأساسية، وفي حالة أولئك الذين حرموا لسبب أو آخر من التمتع بالنوم ولمدة كافية، أو بسبب تناول مواد معينة، أو لإصابتهم بعارض عقلي من شأنه أن يؤدي إلى قيام الهلاوس وإلى تغيير الإحساس بالواقع وبسبب خصائص هذه التجارب أثناء اليقظة، فقد افترض بأنها حالات حادة، وبأن حدوثها في النهار إنما هو استمرار للنمط الدوري المألوف أثناء الليل وهو توالي النوم الحالم مع النوم غير الحالم. أما لماذا لا يظهر مثل هذا النمط بوضوح أثناء ساعات اليقظة؟ فما ذلك إلا لأن اليقظة تسبب نهياً لهذه الدورة لا إيقافاً لها، ويرى البعض بأن حالة النهي هذه والتي تحدث بصورة طبيعية أثناء اليقظة قد يبطل فعلها عند قيام حالات طارئة وغير طبيعية كالتي أشرنا إليها من الأرق أو التجريد الحسي أو تناول العقاقير أو المرض العقلي، وإذا ما حدث الأبطال للنهي، فإن الافتراض هو أن تعود دورة الحلم الليلية إلى تأكيد وجودها أثناء اليقظة وبالتوالي الزمني الذي تحدث فيه الأحلام الإعتيادية أثناء النوم، غير أنه لم تجر حتى الآن التجارب الاختبارية اللازمة لتأكيد أو نفي مثل هذا الافتراض.

ولمثل هذا النوع من الأحلام أثناء اليقظة أن يحدث في بعض الناس بصورة تلقائية وبدون ضرورة توفير ظروف غير طبيعية كالتي أشرنا إليها، وخاصة في أولئك الذين وهبوا مقدرة فائقة على التخيل والتصور والتأمل والذين يستطيعون بسبب هذه المقدرة من قطع سيل أحاسيسهم المتصلة بالواقع الخارجي، مما يفسح المجال لقيام حالات تلقائية من الشعور تنبعث من داخل أنفسهم. ولعل من أفضل الأمثلة عن هذا النوع من الأحلام التي تتخذ شكلاً مماثلاً لأحلام النوم هو حلم من أحلام العالم النفسي المشهور كارل يونغ، ويقول يونغ إنه عام ١٩١٣ بدأت تراوده خيالات متكررة أثناء النهار وتمركزت في معظمها حول الحرب العالمية القادمة، وقد فسر يونغ هذه الخيالات في حينه بأنها عملية عقلية يقوم عقله فيها بترجمة عواطفه المضطربة إلى صور خيالية، وأدرك يونغ بأنه قد أصبح ضحية لهذه الخيالات، ولهذا قرر التخلص منها، وعمد إلى ما اعتبره حلاً خطيراً، وذلك بأن يقوم بعملية غوص مباشرة إلى «الأعماق»، لكي يصل

إلى منبع هذه الخيالات. ويقول يونغ في وصف تفاصيل عملية الفوص هذه: «كنت جالساً وراء مكتبي أفكر في مخاوفي، ثم تركت نفسي أسقط، وفجأة شعرت وكأن الأرض قد انشقت تحت أقدامي ورحت أعطس في لأعماق المظلمة. وعندها وجدت أقدامي تقع فجأة على أرض لينة...». أما ما رآه يونغ بعد ذلك فقد كان في نظره حلماً، فقد وجد نفسه في كهف يحرسه قزم محنط، وفي جدول في الأرض رأى فتاة شقراء رأسها مجروح، وتلي ذلك رؤيته لخنفساء سوداء عملاقة، ثم رأى الشمس وهي تطلع، وبعدها تحول الماء إلى دم. وأنهى الحلم عند ذلك. لقد أدرك يونغ من حلمه هذا ومن أحلام أخرى مماثلة بأنه يستطيع أن يحلم وهو في حالة الوعي، وسمى مثل هذه الأحلام بالأحلام الواعية، واصطلح على تقنية أحداثها بتقنية «الخيال النشط». وقد اعتبر يونغ بأن إكتشاف هذه الإمكانية هو من أهم إكتشافاته، وراح لذلك يطور تقنيته، وقدم بتدريب بعض مرضاه على ممارستها. ويقول يونغ في هذا الموضوع: «خذ اللاوعي في أقرب أشكاله، مثل الخيال التلقائي أو الحلم، أو أي حالة مزاجية غير عقلانية، أو أي شيء من هذا القبيل،.. وأعمل عليها،.. أعطها اهتمامك الخاص، ركز عليها، ولاحظ تغيراتها الموضوعية.. ولا تدخر جهداً في تكريس نفسك لهذه المهمة، وتابع التحولات الناجمة في الخيال التلقائي بأنتباه وعناية، وفوق كل شيء لا تسمح لأي شيء خارجي بما لا علاقة به أن ينفذ إليها، ذلك أن صور الخيال لديها كل ما تحتاج إليه...».

وقد وصف يونغ حالة من حالات أحلام الوعي، أو الخيال النشط، في إحدى محاضراته، فقد حاول يونغ أن يفهم فناناً شاباً بما يعنيه بالخيال النشط، وأدرك يونغ بأن الفنان يجد صعوبة في فهم ذلك، وعلق يونغ على صعوبة فهمه بقوله: «أن مشكلته تكمن في أنه لا يستطيع التفكير، إن الموسيقيين والرسامين والفنانين من جميع الفئات هم على الغالب لا يستطيعون التفكير أبداً...» ثم يقص يونغ تجربة الفنان الحاملة، فقد رأى هذا الفنان يوماً ملصقة إعلانية لأحد المواقع السياحية في سويسرا، والتي رآها من قبل مرات عديدة ولكنه هذه المرة راح يحاول ممارسة عملية الخيال النشط عليها والتي حاول يونغ افهامه لها. ويقول

الفنان عن تجربته « من محاولاتي وأنا أنظر إلى الملصقة هو أن أجد نفسي في الملصقة، وبأن المنظر المرسوم فيها هو منظر واقعي، وبأني أستطيع الصعود إلى الجبل بين الأبقار، وأن أطل من هنالك على الجانب الثاني من الجبل... » وجلس الفنان إلى جانب الملصقة وأمعن التحديق فيها، وراح يتخيل نفسه يصعد الجبل، ولما أطل على الجانب الآخر منه رأى حاجزاً من الشجيرات ووجد فيه منفذاً فعبّر منه، وسار عبر طريق ضيق يلف حول منحدر وصخرة، ورأى إلى الجانب الآخر من الصخرة كنيسة صغيرة بابها مشرعاً، ودخل الباب، فشهد أمامه مذبح الكنيسة مزيناً بالورود وبصورة للعدراء، ولما نظر إلى وجهها شاهد شيئاً بأذان بارزة يختفي وراء المذبح، وفي هذه اللحظة داب الخيال، وترك الفنان الملصقة... ».

إن يونغ لم يوضح في محاضراته ما نجم عن ممارسة الشاب الفنان لهذه التقنية من اخیال النشاط، أو ما حل به بعد ذلك، غير أن يونغ أكد على ضرورة التفريق بين ما ساء بالتخیل لصادق وبين التخیل الوهمي، فالتخیل النشاط في نظره يتطلب التخیل الصادق، وبذلك يصبح أداة لتفهم الواقع، أما التخیل الوهمي في نظره فما هو إلا ملكة خلق خیالات كاذبة..

الخیال

الخیال هو شكل من أشكال التجربة العقلية، وقد يتحدد ذلك في مجال أو آخر من مجالات التجربة العقلية كالبصر والسمع والذوق والحواس الحركية، وقد يشمل الحوادث والمواقف المختلفة. وتوصف تجربة الخيال كما لو كانت موجودة فعلاً، غير أنه لا يتوفر للفرد في حين قيام هذه التجربة أي وجود لإثارة فيزيائية توازي الشعور بهذه التجربة. والخیالات على العموم هي تجارب قصيرة وعابرة وغير جلية وتنقصها التفاصيل، غير أن هنالك بعض الناس الذين يتمتعون بقوة خصية من الخيال، فيشعرون بخیالاتهم واضحة جلية ومفصلة وكأنها في متناول أحاسيسهم في تلك اللحظة. وعلى العموم فإن الناس يتفاوتون في مدى إمكانياتهم على التخیل، وهنالك فحوص اختبارية عديدة صممت

لقياس مثل هذه المقدرة على التخيل، وهي تستعمل لتقرير المقدرات الإبداعية والخلقة وغيرها من المجالات التي تتطلب مقدرة عالية من الخيال، ومن هذه المجالات: التعليم، والإدراك، والتفكير، والمعنى. وعلى خلاف ما كان يظن في الماضي، وما زال البعض يظنه من أن الخيال هو عملية سلبية وغير نشطة، وبأن ما يحدث فيها من صور وأخيلة إنما هو من خارج الفرد الذي يداعبها، فإن الدراسات الحديثة تفيد بأن الخيالات هي مقدرات واقعية وفعالة وليست ظواهر ثانوية سريعة الزوال. وفي رأي بعض الباحثين أن الخيال هو رد فعل حسي شرطي، وفي رأي آخرين أن الخيال هو ملكة أساسية من ملكات الحياة العقلية، وبأنها تقوم على عناصر متعددة من هذه الحياة، كما أنها تمتد وتتفاعل مع الملكات العاطفية والسلوكية للفرد، وكون هذه الملكة لا تظهر بوضوح عند جميع الناس، ولا يتسم بها الكثيرون في الكبر، لا يعي التقليل من أهميتها أو من فعلها في مراحل النمو المختلفة أو إندماجها في شخصية الفرد، وفي حياته النفسية والعقلية

لا يستطيع أحد تحديد الزمن الذي يبدأ فيه الخيال في الظهور في حياة الفرد. غير أن هالك من الباحثين من يؤكد وجود الخيال في السنة الأولى من حياة الطفل. ويدللون على ذلك من أن الطفل وهو في هذا السن الصغير يبدو محباً للاستطلاع وتوافقاً للحصول على التجربة وذلك من خلال نشاطات اللمس والذوق والصوت والبصر، ومن هذه المرحلة المبكرة من النمو، فإن الخيال يبدأ في الظهور في مراحل اللعب المختلفة، وخاصة في المرحلة الوسطى من مراحل اللعب، وهي المرحلة المسماة بمرحلة اللعب الخيالي. وقد قام الباحثون بدراسات عديدة لتقرير مسيرة الخيال في حياة الأطفال، وهنالك درجة كبيرة من الاتفاق بينهم من أن الخيال يبلغ أقصى درجات قوته في الطفل فيما بين السنة الثالثة والنصف والرابعة والنصف من الحياة، ويصل إلى ذروته في سن الرابعة والنصف، وقد يصل الطفل في هذه المرحلة إلى حد التعامل مع محتوى خياله كأنه شيء موجود فعلاً، وبلي هذه المرحلة من بلوغ ذروة الخيال هبوط كبير ومفاجئ في هذه المقدرة، ويصادف ذلك دخول الطفل إلى روضة الأطفال، ويرى البعض

في ذلك مجرد مصادفة، بينما آخرون فإنهم يحدون بأن روضة الأطفال تسبب بالضرورة مثل هذا الهبوط ذلك لأنها في نظرهم تواجههم بواقع يؤدي إلى قطع حبال خيالاتهم، كما أنها تعجز عن تهيئة الظروف الملائمة التي تساعد على مد حبال الخيال واستمراره وتعزيزه. هذا وقد لوحظ مثل هذا الهبوط في مطاوعة الخيال في الأطفال في الخامسة من عمرهم والذين لم تنح لهم فرصة الإنباء إلى رياض الأطفال، وهذه ملاحظة لها أن تدل على أن ارتباط الخيال بمرحلة معينة من العمر له أن يشير إلى فعل عوامل بايولوجية أو إحتتماعية أو كليهما مما له أن يبطئ من عملية الخيال. وبعد هذا التنازل في ملكة الخيال، يبدأ ارتفاع شديد في فعاليتها فما بين السنة والأولى والثالثة من الدراسة الابتدائية، وبعدها يهبط مجدداً خلال السنة الثالثة والرابعة الابتدائية، وبلي ذلك صعود آخر خلال السنة الخامسة والسادسة، ثم يحدث هبوط حاد بين الصف السادس والسنة الأولى المتوسطة، وبلي ذلك ارتفاع حتى نهاية المرحلة الثانوية، ويتصح من ذلك أن هبوطاً يحدث في ملكة الخيال في سن دخول الروضة، وفي لصفين الرابع الابتدائي وفي الأول ثانوي، ويمكن تفسير ذلك على أنه نتيجة فعل عوامل فيزيولوجية طبيعية في هذه المراحل من العمر مما لها أن تصرف الطفل عن الخيال، كما أن للعوامل الإحتتماعية أن تتعارض مع ممارسة الخيال من الطفل وذلك نتيجة فرضها على الطفل ضرورة التعامل الإحتتماعي بم في ذلك إدراك الواقع وتقبله.

قد يكون من الخطأ أن ينعت تفكير وسلوك الطفل في هذه المراحل التي يسودها عنصر الخيال بأنها أحلام يقظة، ذلك أن تجربة الخيال ليست بالتجربة الطارئة في الحياة العقلية لسطل، كما هو الحال في حلم اليقظة، وإنما هي النمط السائد الموجه إلى هذه الحياة، ثم أن الطفل لا يستطيع، كما هو الحال في حلم اليقظة، من أن يميز بين حدود عالمه الخيالي وبين واقعه كما هو، ولهد فإن من الواضح أن تعتبر الخيالات أحلام يقظة في الوقت الذي يستطيع الطفل فيه التفريق بين ما هو خيال وبين ما هو واقع، أو عندما يصبح قادراً على السيطرة على نقطة ابتداء الخيال ومسيرته وأنتهائه، والتحكم في محتوياته. ومثل هذا

التحول لا يأتي فجأة في حياة الطفل وإنما بصورة تدريجية عبر فترات الحداثة والفتوة، وعندها يصبح النمط السائد في حياتهم. والذي يحدث عندئذ هو تحول الحدث من النظر إلى خيالاته بأنها واقع، واستبدال ذلك بنمط آخر من التفكير مبني على الملاحظة والإدراك الحسي، ويؤدي إلى بناء المقدرة على التفكير المجرد، غير أن عملية التحول والاستبدال لا تكون تامة في جميع الأحداث، إذ يظل الخيال أسلوباً في التفكير، ويعتمد على الوسائل الحسية من بصرية أو سمعية أو حركية في إثارته وفي تكوين محتواه. والذي يفرق بين أن يكون الخيال خيالياً أو حلم يقظة، هو مقدرة الفرد على التفريق بينه وبين الواقع، والفرد النامي الذي لا يستطيع مثل هذا التفريق يعتبر واهماً وفي حالة هلوسية. ويقول فرويد في ذلك: «إن الخيالات إذا أصبحت في غاية البذخ وفي غاية القوة، فإن الحالة تصبح مهابة للإضطراب النفسي والعقلي، فالخيالات فوق ذلك، إنم هي الأعراض العقلية التي تسبق مبشرة ظهور الأعراض المؤلمة التي يشكو منها مرضانا...». وهكذا فإن أحلام اليقظة هي خيالات من صنع عقل له القابلية على القيام بذلك، وهي خيالات تظل طبيعية مهما كان محتواها ما دام الفرد الحالم يستطيع التمييز بينها وبين الواقع، ويتمكن من التخلي عنها بإرادته، وفشله في ذلك إنما يؤذن بعجزه عن القبض على ناصية تفكيره، وفي هذا الفشل يجد طريقه إلى مشاركة المريض العقلي أوهامه وهلاوسه..

وظائف الخيال

لم تزل تجارب الخيال المختلفة الكثير من الاهتمام في الماضي، وأعتبرها الباحثون من التجارب الخارجة عن مضمون الحياة العقلية، وأعرض السلوكيون عن البحث فيها واعتبروها من الظواهر التي لا تطاوع الأساليب التجريبية العلمية، وبتزايد الاهتمام في هذا القرن بموضوع الأحلام بنواحيها السايكولوجية في النصف الأول من هذا القرن وبنواحيها البيولوجية في النصف الثاني منه، فقد انسحب الاهتمام عن التجارب المشابهة للأحلام كالتمصور والخيال وأحلام اليقظة والفانتازي وغيرها من التجارب والتي نشاطر كلها في كونها تقع في مرتبة وسطى يصعب فيها التفريق بين ما هو واقعي وغير واقعي بالنسبة للفرد الذي

تعرض له. وقد كان من نتائج الاهتمام بدراسة هذه الظواهر أنها ظهرت،
التوصل إلى فهم أدق وأعمق للحياة العقلية ومكوناتها وكيفية نموها، ومع أن
الكثير من العمليات المكونة لمثل هذه التجارب ما زالت بعيدة عن الفهم، إلا أنه
قد أصبح واضحاً بأن هذه التجارب والتي اعتبرت في الماضي على هامش الحياة
العقلية أو خارجها، قد أصبح ينظر إليها الآن بأنها جزءاً مكتملاً أساسياً من
حياتنا العقلية، وبأنها من الأهمية في هذه الحياة ما لعمليات العقلية الأخرى
الأكثر واقعية ووعياً. هذا ويبحث الآن عن أهمية الخيال في مجالات مختلفة
منها مجال النمو العقلي وخاصة في الأطفال، ومجال الذاكرة والعمليات العقلية
الإدراكية، وفي مجال التعليم، وفي عمليات الخلق والإبداع، وفي فهم وتشخيص
وعلاج الأمراض السوسكية والنفسية والعقلية وغيرها من المجالات التي لم يعط
إليها في الماضي.

هنالك افتراضات عديدة عن وظائف الخيال وفوائده، ومن هذه أن الخيال
هو عملية بايولوجية عقلية تسهل للطفل مواجهة الواقع وقبوله، ومن أن الخيال
يوفر للبعض بديلاً عن الواقع وملجأً منه في بعض الظروف واحالات. وبأنه
وسيلة مستطاعة لإرضاء الأماني والرغبات، وبأنه عملية تعويضية عما لا نستطيعه
من انجازات، وبأنه عملية خلاقة، وبالتالي بأنه يساعد على انقاص التوتر
والتخفيف من الأجهاد، ويمكن لذلك بلخيص فوائد الخيال بصوره المختلفة من
تصور أو أحلام يقظة أو فانتزي، بالنواحي التالية:

★ يبدأ الطفل حياته العقلية وهو في غمرة ضباب خيالي، وهو لا يستطيع
التمييز بين ما هو خيال وبين ما هو واقع. والطفل في مرحلة الطفولة الصغيرة لا
يقوى على مواجهة الواقع كما هو وتمثله في نفسه دفعة واحدة، ولا بد لجهازه
العصبي من أن يتكيف على مثل هذه المواجهة والتمثل بصورة تدريجية. والخيال
يوجد في الطفل ليساعده على التخفيف من وطأة الواقع على أحاسيسه
وإدراكاته، وهو بذلك بمثابة التربة اللينة التي تنمو فيها جذور العالم الواقعي،
وبالنظر لما لهذه العملية من أهمية، فأنها يجب أن تتم بصورة تدريجية، وأن لا
يستعجل الطفل خلالها في أمر الانتقال من عالم الخيال إلى عالم الواقع، كما يقتضي النهي

عن أي محاولة لاستنفاد معين لخيال كله، أما بأسرافه في غير مجراه، أو بتجميده قبل أوانه، وذلك باستبداله بواقع صارم له أن يعطل بصورة دائمية عملية الخيال. وللطفل أن يظل قادراً على الحلم والخيال عندما يستطيع ذلك، ففي هذه المقدرة إمكانيته الوحيدة للتمتع بالحرية، وتظل أحلامه المجال الوحيد الذي يحصل فيه على ذلك، وحتى عندما يبلغ الطفل مرحلة العمر الذي يستصعب فيها التفريق بسهولة بين ما هو واقع وبين ما هو خيال، فإن الخيال يظل جزءاً أساسياً وفعالاً في حياته العقلية حتى الكبر، وهو يذكر الواحد دائماً بأحلام طفولته، ويمكنه من العيش فيها عندما يشاء بالحرية التي لا ينافرها شيء.

★ يوفر الخيال للفرد بديلاً عن الواقع الذي لا يحتمل أو الذي لا يمكن مواجهته، وقد يكون الخيال ملجأ مؤقتاً له من هذا الواقع، وقل هنالك من يستطيع مواجهة الواقع وملاقاته وتحمله لمدة طويلة من الزمن، وحتى أكثر الناس مقدرة على ذلك. فأنهم لا يستطيعون الصمود إلى ما لا نهاية في مواجهته، ولعل الذي يعيهم على تحمل هذه المواجهة هو ما يتوفر عندهم من قدرة على التخيل، وما احتفظوا به في ذاكرتهم الطفولية من ذكريات حالمة، والقاعدة هي أن الفرد كلما زادت قدرته على التخيل، كلما تمكن من مواجهة الواقع، إن لم يكن بملاقاة ضرورات هذا الواقع، فتعادي وطأته.

★ يوفر الخيال إمكانية تحقيق الرغبات والأمان التي يصعب أو يتعذر تحقيقها لسبب أو آخر بأي طريقة عملية أخرى، وفائدة ذلك هي في تجنب عواقب الحرمان وما له أن يحدث في النفس من اثباط وتفشل ومرارة وتوترات، وفعل الخيال في ذلك يبدو لأول وهلة وكأنه إذكاء لنار هذه الرغبات والإماني، غير أن نتيجته هي في إطفاء وإخماد هذه النار ولو إلى حين.

★ يعطي الخيال لصاحبه إمكانية التعويض أما عن شيء يتعذر الحصول عليه، أو عن شيء فقدته ولا يمكن استعادته، والكثيرون من الناس يحتفظون في ذاكرتهم بخيالات يمكن استعادتها واستعمالها كبديل لما كان أو لما يمكن ولكن يصعب الوصول إليه، ومهما كانت مقدرة الفرد على تقبل الواقع مقدرة عالية، فإنه يظل في حاجة إلى التعويض الخيالي عن بعض ما يسعى إليه وتعذر عليه، أو

فقدته بدون رجعه، من محتويات هذا الواقع .

★ يفتح الخيال باباً وطريقاً للنجاة والأنعتاق من ظروف ومواقف حياتية توحى للفرد بالأسر والعبودية، ومقدرة الخيال على توفير هذا الباب والطريق نحو الحرية والأنعتاق، هي امتداد لمقدرة ماثلة في الطفولة، ففي طفولتنا أعطتنا خيالاتنا وأحلامنا الحرية، وتظل هذه الخيالات في الكبر المجال الوحيد الذي نحصل فيه على هذه الحرية في وعينا، ولعل أكثر الناس حظاً في الحصول على مثل هذه الحرية هم أولئك الذين يبقون على طفولتهم معهم حتى في كبرهم .

★ ان عملية الكبر قد تصبح عملية تداعي وذبول لولا اخیال والأحلام، فخيالاتنا وأحلامنا لا تعرف العمر، وهي كما عبر عن ذلك قائل: «تعب حدود العمر ولا تكبر»، ولهذا فهي تجدد حياة الفرد بعد أن يكبر، وتعيده إلى طفولته، وهي غمده إلى المستقبل، وإلى ما لا نهاية، وكأن شعاعاً من الأبدية يلمع في وجهه، وهكذا فإننا نحلم ونحن ننذكر، وننذكر ونحن نحلم، ولولا ذلك لما استطعنا أن نرى جمال العالم في أعيننا، ولتوقف ضوء هذا الجمال فيه حتى لو نظرنا إليه بعيون مفتوحة واسعة، وأحلامنا التي فتحت العالم أمامنا في الطفولة، تظل مشرعة الباب أمامه في الكبر، ونحن نسكن هذا العالم في إمكانياته لا في وقائعه، ونسكنه وكأننا الوحيدون الذين يسكنونه، ويمثل هذا الشعور من الوحدة والخصوصية نشعر بأن العالم لنا، وبأن كل شيء فيه كبير وجميل، وبأننا مثله أناس عظام .

★ توفر الخيالات والأحلام فرصاً للشخص المتعب والمجهد والمثقل بالكوابت اللاواعية، أو الواعية والمحبوسة، والتي لا طريق هنالك للتخفيف من حدتها وضيقها، ومثل هذه العملية من التنفيس بالخيال تقلل من التوترات النفسية، وتمكن الفرد من إعادة النظر في مشاكله وصراعاته وبصورة أكثر عقلانية وواقعية، وهي بذلك تخدم هدف إعطاء الفرد فرصة أخرى لإعادة تنظيم نفسه وتنشيطها ولشحن طاقاته الكامنة

★ تعطى أحلام اليقظة بعداً آخر من حيث الزمان والمكان والذي له أن يمد

الواقع إلى أبعد مما هو ، وأن يمكن الفرد من الربط بين الماضي والحاضر والمستقبل .

★ وللسخياوات والأحلام أثناء اليقظة ، أن توفر للفرد الخجول والمتهيب من مواجهة الواقع ، أن يمد تفكيره للمستقبل وأن ينظر في احتمالاته ، وأن يقوم بالخيال بأجراء تمرين أولي لاختبار المستقبل ، وفي هذا الأجراء ما قد يمكنه من تجنب المخاطرة والمجازفة من مواجهة مستقبل غير منظور .

★ من أهم فوائد الخيال بأنواعه ، أنه يعمل على المحافظة على إبقاء الحياة النفسية للفرد في حالة توازن ، والخيال يفعل ذلك عن طريق تزويد الفرد بعون داخلي ومتجدد لمساعدته على الوصول إلى توازن عاطفي ، وبفعله هذا فإنه بمثابة عملية دائمية من شفاء النفس من داخلها ، ومن لا يملك مثل هذه المقدرة ، أو من فقدوها ، فإنه لا يستطيع مواجهة الواقع بمفرده وبحياته العقلية والنفسية الخالية من ملكة الخيال ، ولا بد له في مثل هذه الحالة من أن يختل توازنه النفسي وأن يعجز عن رده إلى سابق توازنه . وطبقاً لهذا المفهوم عن فعل الخيال في الحياة النفسية ، فإن العلاج النفسي ، قديماً وحديثاً ، قد تضمن أساليب وطرق تشجع اللجوء إلى الخيال في علاج الإضطرابات النفسية .

★ ومن المحالات التي استخدم فيها التصور والخيال في السنوات الأخيرة هو مجال العلاج السلوكي ، هذا مع العلم بأن السلوكيين كانوا أول الرافضين لقبول الخيالات في مجال البحث العلمي ، وهنالك الآن عدة تقنيات من العلاج السلوكي والتي تستخدم التصور والخيال واسطة لتنفيذها ، وفي هذه التقنيات يطلب عادة إلى المريض بأن يتصور الأشياء والمواقف التي تعطيهم الشعور بالقلق أو الفزع ، أو التي تثير في نفوسهم اضطراباً من نوع أو آخر ، وخلال ذلك يعلمون كيفية الإسترخاء ، مثال ذلك أن المصاب بفزع من الأماكن العالية ، فإنه يدرّب (يطبع) كيف يسترخى وهو يقوم بتصوّر نفسه وهو يرتقي مكاناً عالياً ، سواء تم هذا الإبتقاء التصوري تدريجياً أو دفعة واحدة . ومن المجالات العلاجية الأخرى للعلاج الخيالي ، هو مجال العلاج الجنسي ، والذي يقوم على أساس استخدام الخيال كبديل للإرضاء الجنسي ، وكوسيلة مساعدة للحصول

على الأداء الطبيعي والذي كان متعذراً في العلاقات الجنسية الفعلية.

★ هنالك مجالات أخرى للإستفادة من ملكة الصور والخيال، ومن هذه مجال تحسين الذاكرة وتثبيتها وإستعادتها، وهذا المجال له إرتباطات بأساليب التعليم والتدريب ليس في القضايا الأكاديمية فحسب، بل حتى في الفعاليات الرياضية مثل الجمبستيك، ولعبة كرة السلة، ورمي السهم، فقد وجد بأن أولئك الذين يصرفون زمناً أطول وهم يتصورون في خيالهم الحركات المتتالية للرياضة المعينة، فأنهم يصبحون أكثر مقدرة على الاداء من أولئك الذين لم يتدربوا على مثل هذا الإستعمال للتصور.

★ وأخيراً فإن من أهم وظائف اخیال هو في مجال الخلاقية والإبداع، فالخیال قوة خلاقية، فهو يمكن الفرد من تصور ما هو غير موجود وما ليس بعد، وهو لذلك حالة ضرورية تسبق القيام بالعمل الخلاق، وقد يكون له حاجة للتواجد أو الظهور خلال القيام بهذا العمل وحتى كماله، وقد يكون المبدعون والفنانون بمثابة نقطة الرجوع الثابتة للمقارنة بين الصور السابق للعمل، وبين كل دور من أدوار انجازه، والذي يمكن الخيال من أداء هذه المهمة، هو توفر عناصر مختلفة في الخيال، فهو قادر على تخطي الزمن، ويستطيع انظر إلى الأمام بنفس السهولة التي يستطيع فيها النظر إلى الوراء، ولا يعترضه أثناء ذلك أي حاجز زمني، والخیال يسمع بحرية، وهو يسبح في بحر هذه الحرية بنشاط ومتعة، وهو لا يخضع لإعتبارات المكان وقبوده. والخیال يتخطى عوامل انكبت والأخاد التي أدت إلى منع أو إيقاف الدوافع المختلفة أثناء اليقظة. وبسبب هذه المقدرة للخیال، فإن الدوافع قد تظهر في الخيال والأحلام أما بصورة جلية أو بصورة رمزية، مما يسهل استخدامها في الأعمال الخلاقية.

لقد قارن فرويد بين الكاتب المبدع وبين الحالم في وضع النهار، ووجد شهاً عظيماً بينهما، وإن كان ذلك لا يعني بأن حالم اليقظة هو بالضرورة خلاق مبدع بفعل أحلامه وخیالاته، ولكنه يعني بأن الكاتب المبدع، ومثل ذلك الفنان المبدع لا بد له من أن يحلم بأعماله قبل وأثناء القيام بإبداعها، ويقول فرويد: «... إن تجربة قوية في الحاضر توقظ في الكاتب الخلاق ذكرى تجربة سابقة

(نعود عادة إلى طفولته)، ومن هذا تبدأ أمنية، والتي تحد أرضاءها في العمل الخلاق والعمل في ذاته يظهر عناصر من التجربة المثيرة الحديثة كما يظهر عناصر من الذكرى القديمة وعلينا أن لا ننسى بأن التأكيد على ذكريات الطفولة في حياة الكاتب.. إنما هو ناجم عن الافتراض بأن عملاً كتابياً خلاقاً، حاله حال حلم اليقظة، إنما هو استمرار وتعويض لما كان في السابق لعب الأطفال. ويصف فرويد ما يفعله المبدع بأحلام يقظته ويقول: «أن الكاتب يلطف من الطبيعة الفردية لأحلام يقظته وذلك بتبديلها وتخفيفها، ومن ثم فإنه يرشينا عبر جمالية اللذة التي يقدمها لنا في خلقه الفانتزي.. وفي رأيي فإن لذتنا العملية للعمل الخيالي تبدأ من تحرير التوترات في أذهاننا.. وقد يكون بعض غير قليل من ذلك التأثير ناجماً عن تمكين الكاتب المبدع لنا من بعد ذلك أن نتمتع بأحلام يقظتنا وبدون تأييد للنفس وبدون عيب..» وما ينطبق على الكاتب المبدع ينطبق أيضاً على الخلاقين المبدعين في صوف الأعمال الأدبية والفنية والعلمية، والتي ما كان لها أن تظهر لولا أن الخلاقين لها كانت لديهم القدرة على تخيل مواقف جديدة لم يسبق لهم تجربتها ولكن كان بإمكانهم أن يتصوروا في أذهانهم أشياء لم يروا مثلها من قبل.

سلبيات الخيال:

لانعدام القدرة على التصور والتحليل ومداعبة أحلام اليقظة الكثير من النتائج الضارة، ولذلك أن يحرم الفرد من اللعب والمتعة والحرية الذهنية وتلمس ما وراء الأشياء الظاهرية من جمالية ولذة. ولانعدام هذه القدرة أو قلة أن نحرم الفرد أيضاً من أن يكون ذاته في كليته الواعية وغير الواعية، وأن يكون لذلك، ولوالى حين، أكبر من نفسه وفي عالم كبير وحمل يسكه لوحده كما يسكن الأطفال عالمهم الفانتزي، ويشك أن أحداً يستطيع إثبات كونه طبيعياً ويتمتع بحياة نفسية متوازية وفعالة في علاقاته مع محيطه الداخلي أو الخارجي إذا ما كان خالياً من القدرة على الخيال. وكما أن للخيالات ضرورة فإن للإمعان فيها والركون إليها ما قد يؤدي إلى ضرر في الحياة النفسية والعقلية للفرد الذي يدمن على هذا الإمعان والركون، وقد تناول فرويد موضوع الإمعان في الخيال

وحذر من عواقبه بقوله: « .. إن الخيالات إذا أصبحت مترفة إلى حد زائد، وأصبحت ذات قوة فائقة، فإن الحالة تصبح مهياة لإبتداء المرض النفسي أو العقلي، والخيالات، فوق ذلك، هي الظواهر العقلية التي تسبق مباشرة الأعراض المؤلمة التي يعانيتها مرضانا »

ان للخيال جاذبية، وأهم ما في هذه الجاذبية هو أن صاحب الخيال يسبح في عالمه الخيالي بدون قيود وحدود وبحرية مطلقة، وفي هذه الحقيقة خطر الانجراف والإفلات من الصلة بالواقع الحياتي، ونتائج ذلك لا تحصر في القعود عن متابعة وقع الحياة وما يسجم عن ذلك من انقاص وتهديد لحاجات البقاء، وإنما لها أيضاً أن تزيد في حدة الإضطرابات العاطفية، ولها أن تزيد في البعد الذي يعصل الواقع عن الخيال وأن يجعل قبول الواقع أمراً صعباً لا يمكن احتماله والتعايش معه. والإمعان في الخيال واستمرارية اللجوء إليه يؤدي إلى أن يصح الخيال بدلاً للواقع، وهذا يهيئ لعملية من خداع النفس وإلى خلق عالم واهم، وهذا ما يحدث في بعض الحالات المرضية النفسية الشديدة وفي بعض الأمراض العقلية. وللخيال أخطار أخرى، فقد يستغله البعض كعملية تجريبية تسبق وتهيئ لمحاولات الانتحار والقتل.

إن دلائل غلبة الخيال على الواقع تبدأ في الطفولة، ومع أن هذه الغلبة لا تشكل ظاهرة خطر في الطفل الصغير، غير أن لاجابة الطفل في الركون إلى الخيال في تفكيره وسلوكه ولعبه، له أن يندّر بأن الطفل يتجه إلى تكوين شخصية انطوائية فردية ونرجسية. وربما الاتجاه نحو شخصية شيزية (أو سابقة للشيزوفرنيا)، ويقتضي لذلك محاولة التخفيف من مثل هذا الاتجاه بالتقليل من فرص الإمعان في الخيال، وجعل الطفل أو الحدث في ظروف تهيئ له إمكانية الإتصال الإجتماعي وتلمس فعل الواقع في حياته وتشجيعه على قبول ذلك، وإذا لم يحدث مثل هذا التوجيه في الفترات الحاسمة من نمو الطفل والحدث، فإن ركائز عالم الخيال تثبت كدليل لا بد منه للواقع، ويشك في أن تنجح أي طريقة علاجية بعد ذلك في تبديل هذا العالم بعالم واقعي مقبول.

أحلام اليقظة عند الأطفال :

تكثر أحلام اليقظة في مختلف مراحل الطفولة، وإن كان من الصعب تبين محتواها في صغار الأطفال. كما يصعب فصلها عن الكيفية التي يدركون فيها الواقع كما هو، فاخط لفاصل بين خيالاتهم الطفولية وبين الواقع يكاد يكون خطأ وهمياً يسهل عبوره من جانب إلى جانب آخر، وكأنه عدم واحد لا حدود فاصدة فيه. والذي يحدث مع تزايد عمر الطفل هو تزايد اقتطاع بعض أجزاء وأطراف هذا العدم وضمه إلى ما سيصبح مع مرور الزمن عالمه الواقعي، والطفل يفعل ذلك نتيجة لنمو ملكاته العقلية من جهة، وبفعل عملية الدمج الإجتماعي التي تساهم إلى حد بعيد في أغلاق الكثير من أبواب الخيال، غير أن عملية اقتطاع عالم الخيال وتضييقه، فأنها مهما أفلحت، فأنها لا تلغي أبداً عالم الخيال، ذلك أن الطفل يظل محتفظاً بالأدوات والامكانيات اللازمة لأحلام هذا العالم بين الحين والآخر، ولهذا فإن الطفل النامي والحدث والشاب وحتى الكهل، فأنهم يظلون قادرين على اللجوء إلى مثل هذا العالم الخيالي واللاواقعي بين الحين والآخر

لقد تبين في بعض الدراسات التي أجريت على محتوى أحلام الأطفال أثناء اليقظة، أن هذا المحتوى يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأدوار النمو التي يمر بها الطفل. وعلى النحو التالي. من الولادة وحتى سن الثالثة تدور أحلام يقظتهم حول موضوع الغذاء والشراب، ومن سن الثالثة حتى سن العاشرة تدور هذه الأحلام حول موضوع نمو الذات، ومن سن العاشرة وحتى سن الرابعة عشرة حول حياة الجماعة، ومن الرابعة عشرة حتى نهاية النمو حول المواقف الرومانسية

إن أحلام اليقظة في الأطفال تظم لهم الكثير من الفوائد في مراحل عمرهم المختلفة والتي لا يمكن الاستغناء عنها أو الحصول عليها بوسائط أخرى. فأحلام يقظتهم وحيالاتهم تقلد من فعل الواقع في أذهانهم، وتبني لهم إمكانية إرضاء حاجات وأميات عديدة لا يستطيع الواقع تهيئتها لهم أو السماح لهم بإرضائها بوسائل عملية، وهي تعطيهم بدائل من الإمكانيات مما يساعدهم في المستقبل على اختيار الأفضل والممكن من بين جميع الاحتمالات، كما تهيئهم للملاقة

المواقف الطارئة وغير المتوقعة والتغلب عليها ، هذا وليس هنالك من ضرر على الطفل الصغير من متابعة أحلام يقظته وأن يعيشها أحياناً في أفكاره وفي لعبه ، غير أن هنالك خطراً في أن تغلب هذه الأحلام على إمكانيه تلمسه للواقع وإدراكه له ، ذلك أنه يقتضي على الطفل في مرحلة ما من موه أن يميز بين أحلام يقظته وخيالاتها وتبين الواقع ، وأن يتعامل مع كل حالة على علاتها ، غير أن بعض الأطفال مع توفر مقدرتهم على مثل هذا التمييز ، إلا أنهم يؤثرون الدخول إلى باب أحلام اليقظة ، وهؤلاء هم عادة الأطفال الذين حرموا أو فقدوا العطف والحنان من مصادرها الأصلية ، والذين فشلوا في إرضاء حاجاتهم ورغباتهم الأساسية ، أو الذين يعانون من شعور باسقص سواء كان ذلك مبنياً على علة أو حالة واقعية أو متوهمة ، ويحدث ذلك أيضاً في الأطفال الذين يتسمون بخاصة الخجل والتهيب من التعامل الاجتماعي ، وهؤلاء تنقصهم الثقة بنفوسهم ، ويتجهون بسبب ذلك كله إلى الإنطواء وأغلاق باب الواقع والركون إلى عالم الخيال الذي له أن يعرضهم عن كل ما فاتهم أو نقصهم في حياتهم الواقعية ، ولهذا العالم الخيالي أن يعرضهم وبدون جهد ، وأن يزودهم بدون عناء بما يحتاجون إليه من عطف وحنان وتأكيد للذات وتحقيق لمرغبات والإمكانيات ، وإذا تواصل هذا النهج في حياة الطفل ، فإنه سيصبح أقل تمكناً من ملاقة الواقع لوحده وتحمل متطلباته والتعايش معه ، وبالتالي فإنه سيصبح عاجزاً عن التواصل الاجتماعي والإداء الفعال في الحياة .

ان لأحلام اليقظة في الأطفال من حيث محورها وفترات وقوعها ونسبة توفرها في تحاربه العقلية ، فائدة أخرى ، ذلك أنها يمكن أن تعتبر مؤشراً عن طبيعة شخصية الطفل ، ودليلاً على محتوى وطبيعة حياته النفسية الداخلية ، كما أنها قد تعصح عن حاجاته وعن مواطن قلقه وطموحاته وتطلعاته ، في الوقت الذي يكون فيه عاجزاً عن التعبير الصريح والمباشر عنها بوسائل أخرى . ولأحلام اليقظة في الأطفال فائدة أخرى ، فهي فعالية ضرورية في عمليات النمو العقلي والعاطفي في الطفل ، وهي تسهل عمليات النمو هذه على خلفية من التوازن النفسي والذي تلعب الأحلام دوراً أساسياً في إقامته والمحافظة عليه ،

وعن طريق أحلامه يتعلم الطفل كيف وعلى أي شيء يضيفي عواطفه ويضع قيمه على الأشياء بصورة صادقة لا خداع أو مداينة فيها، وبهذا فإن لأحلامه وخيالاته أن تكون معيّنات لأخلاقه ومثله الحقيقية والتي يستقي منها دوافع وحوافز نشاطه في العالم الواقعي.

ان من أحلام اليقظة في الأطفال ما ينتجه نحو خلق حقيقة جديدة وواقع جديد لا وجود له، والتعامل مع هذا الواقع الخيالي وكأنه موجود فعلاً، ومثل هذه الأحلام اللاواقعة قل أن يلاحظها الوالدان في أطفالهم مع أنها تحدث في نسبة ١٣ في المئة من الأطفال. ومن خصائص هذه الأحلام أن الطفل يخلق له صديقاً أو رفيقاً في اخیال، ولهذا الصديق أن يكون انساناً أو حيواناً، ومن ثم يعطيه صفاتاً معينة وحتى أسماء وهوية محددة، وهو يتعامل ويتحدث معه وكأنه موجود فعلاً، وقد يتخيل الطفل نفسه وقد اتخذ هوية إنسان آخر، والده أو أمه أو معلمه، أو شخصاً ما في المجتمع، وقد يتقمص هوية حيوان فعلي كالأسد أو الطير، أو وهمي كالغول، أو صورة شيء كالطائرة أو الصاروخ وغيرها من الأشياء ويتصرف في كل حالة بما يتناسب مع الهوية التي اتخذها لنفسه. ومع أن الأطفال لا يظهرون عادة حصيلة خلقهم الخيالي، إلا أنهم في بعض الأحيان يكشفون عن هذا الخلق وذلك بما يظهر عليهم من مظاهر التعامل مع خلقهم الوهمي، كما يحدث ذلك في أساليب لعبهم وفي تعاملهم مع الأشياء التي يلعبون بها، ومع أن بعض درجات هذا الخلق الخيالي تحدث في معظم الأطفال وفي فترة أو أخرى من مراحل نموهم، إلا أنها تحدث أكثر ما تحدث في الأطفال الذين يعانون من نقص وحاجة عظيمة للشعور بالإطمئنان، وخاصة إذا كان هذا الشعور ناجماً عن فقدانهم أو حرمانهم للحب والحنان من المصادر الطبيعية، أو أنهم يعيشون كأطفال وحيدون لا منافذ لهم للاتصال مع أترابهم من نفس العمر، أو بسبب حاجتهم لرفيق حياة لا يتوفر لهم في محيطهم العائلي ولا يسمح به في المحيط الخارجي. والطفل في خلقه لرفيقه الخيالي، فإنه يضيفي عليه من الصفات ويجعل له من الظروف والارتباطات العائلية والاجتماعية والاقتصادية ما يتمناه لنفسه، وهو بذلك يتخلى في حياته وظروفه عن كل ما لا

يتوافق مع الهوية التي يريدها لنفسه ويسقط على صديقه كل ما أراد وتمنى لنفسه، ولو أمكن في كل حالة من هذه الحالات التوصل إلى أحلام الطفل، لكان في ذلك كشفاً صادقاً لا بشخصية الطفل ويحتوى حياته النفسية فقط، وإنما مشاكل الطفل ومعاياته وإمكانياته العقلية وإتجاهاتها.

إن العالم الذي يخلقه الطفل في أحلام يقظته هو عملية من (صنع التظاهر)، وهو عالم وإن كان فريداً إلا أنه قريب منه ويسهل الدخول إليه، وكل ما يحتاجه الطفل هو أن يفتح باب الأدعاء والتظاهر. ومقدرة الطفل على صنع هذا العالم هي أشبه ما تكون بالمقدرة الفنية، وهي مقدرة تتفاوت قوة بين طفل وآخر تبعاً لسعة خياله وخصبه، غير أن المقدرة الفنية تروى بسرعة عندما يكبر الطفل ويصح قادراً على التفريق بين ما هو واقع صارم وبين ما هو خيال لا نظير له في الواقع.

مع أن لأحلام اليقظة فوائدها في الأطفال والتي لا غنى للطفل عن مداعبتها في طفولته كجزء من نمو وتطور حياته النفسية والعقلية، إلا أنه يمكن أن تكون لهذه الأحلام مآزرها في بعض الحالات، وقد بين الباحثون ومنهم هيرلوك Hurlock، بأن الإدماع والإكثار من أحلام اليقظة له أن يضر جسمياً بصحة الطفل وذلك نتيجة لما يؤدي إليه الإنعاس في هذه الأحلام من فقدان الفعالية والنشاط الجسمي، كما أنه يعاني نفسياً بسبب لجوئه لمستمع لأحلام اليقظة لكي تعوضه عن النقص في تصوره لنفسه وذلك بدلاً من محاولة التغلب بصورة واعية على نواحي القصور فيها، غير أن هورلك يحذر من أن الطفل الذي لا يداعب أحلام اليقظة فإنه لا يحرم نفسه من متعة عظيمة فحسب، ولكنه أيضاً يفقد المقدرة على تصور نفسه في حال أحسن مما هو عليه، مما له أن يفقده الثقة بنفسه، ويقعده عن السعي الفعلي للتغلب على تصوره، ولهذا فإن لنا أن نعتقد بأن الطفل الذي لا يداعب أحلام اليقظة بين الحين والآخر، فإنه صقل عاجز ويعاني من علة نفسية ويقتضي لذلك معالجته، وقد يكون في إحياء قدرته على أحلام ليقظة الوسيلة الوحيدة لهذا العلاج، ولهذا يقتضي ضرورة قيام الوالدين والمعلمين بتشجيع الطفل على التصور ومداعبة الخيال وأحلام اليقظة وذلك

بتعرضهم إلى مواقف تسهل عليهم مثل ذلك، على شرط أن يقتزن هذا التعريض بتشجيعهم على الرياضة واللعب والتعامل الاجتماعي وبالقدر اللازم من جميع هذه النشاطات.

ولعل أهم ما في أحلام اليقظة في حياة الأطفال، هي أنها المثال الأصدق والكامل للحرية، وهنالك من يرى بأنه لا توجد هناك أي حرية نفسية غير حرية أحلام اليقظة وخيالاتها، والأحلام فوق ذلك هي أكثر من الواقع صدقاً في حقائقها وفي قيمتها، والطفل الذي لا يستطيع الحلم لا يمكن أن يدرك في الكبر معاني الحرية والقيم الأساسية للأشياء، وليس لمثل هذا الطفل في الكبر أن يتوقع شيئاً، لأن حس الزمن، ماضيه وحاضره ومستقبله، يعتمد كلياً على مقدرته على التخيل والحلم، ويظل الطفل يحلم ويعيش أحلامه في واقعها كأنها حدث يحدث، وعندما يكر الطفل تظل الطفولة معه، ويظل يعيش أحلامه، وأن كان يعيشها الآن في إمكانياتها لا في وقائعها، وفي النصف الأخير من حياتنا نبدأ الحلم بذكريات الطفولة، ذلك أن علينا أن ننتظر طويلاً قبل أن تندمج هذه الأحلام في حياتنا، ويقول في ذلك يونغ: «أن إندماج النفس بمفهومه العميق، إنما هو مسألة للنصف الثاني من الحياة...»

اللعب وأحلام اليقظة:

هنالك رابطة وثيقة بين لعب الأطفال وبين أحلام اليقظة وخيالاتها، وقد يكون لعب الأطفال المصدر الوحيد عن محتوى الحياة النفسية للطفل وعن مضمون خيالاته وأحلامه، ولعل من أهم الملاحظات حول هذه الرابطة بين اللعب وأحلام اليقظة هو ما جاء في نظريات العالم النفسي التربوي بياجيه والذي قسم لعب الأطفال إلى ثلاثة أدوار يمر بها، وذلك طبقاً للبنية التي يقوم عليها كل واحد من هذه الأدوار. ففي الدور الأول تأتي ألعاب التعرّين، وفي الدور الثاني الألعاب الرمزية، وفي الدور الثالث والأخير الألعاب التي تخضع للقواعد. فالعاب الدور الأول وهي ألعاب تمرينية، فإنها تعبر عن عمليات النمو الحسي والحركي، والغرض منها هو الإعداد التدريجي لإتقان وأكمال السيطرة على الفعاليات الحسية والحركية، أما في الدور الثاني وهو الدور الرمزي، فإنه لا يبدأ

إلا في نهاية الدور الأول، ويحتل الفترة الزمنية ما بين الثالثة والسادسة من العمر، ذلك أنه يتطلب توفر ملكة الخيال والمقدرة على استعمال الرمز، وهي مقدرة لا تبدأ إلا في هذه المرحلة من العمر، أما الدور الثالث، وهو دور اللعب طبقاً لقواعد اللعب، فهو يبدأ ما بين سن الرابعة والسابعة، ولا يصبح شائعاً إلا في سن السابعة، وهكذا فإن لعب الأطفال الحالم والرمزي أثناء الطفولة إنما هو دور رئيسي وهام في نمو الطفل، ولا يمكن للطفل أن يكون سلباً في حياته النفسية وفي تعامله مع محيطه الداخلي والخارجي، إذا ما فقد هذا الدور الهام من حياته، ويقتضي لذلك تشجيع الأطفال على التمتع بالقدر الكافي من مثل هذا النشاط الخيالي اللاعب وتجنب إقحام الواقع أثناء هذا التمتع إلا بقدر ما هو لازم لوقيته من الخطر، والأمر لا يقتصر على التشجيع النظري أو المعنوي على هذا النوع من اللعب الخيالي، أو في غض النظر عنه، والتسامح في ممارسة الطفل له، وإنما يقتضي أيضاً مشاركة الوالدين لهذا اللعب ولو كجمهور مشاهد، ذلك أن هذه المشاركة تعطي في آن واحد واقعية لأحلام اللعب، كما تؤدي إلى توثيق الرابطة الاجتماعية بين الطفل اللاعب وبين أفراد من المجتمع، وإذا لم يتحقق للطفل مثل هذه المشاركة، فإن الطفل ينعز في خياله إلى حدود فانتازية بعيدة الصلة عن الواقع، وهذا من شأنه أن يضعف من إمكانية ربط الطفل بالواقع، وأن يدفعه بدلاً من ذلك إلى اللجوء إلى نفسه والتعامل معها في وحدة ذاتية، وإلى تزايد في خلقه لشخص خيالية لا وجود لها، مما يؤثر على طريقة تفكيره وسلوكه وعاطفته.

إن محل اللعب في حياة الطفل، والرابطة القوية بين هذا اللعب وبين خيالاته الحاملة من جهة، وبين نمو وتطور حياته العقلية من جهة أخرى، قد جعل من لعب الأطفال الوسيلة الوحيدة الممكنة لتقصي حياتهم النفسية وفهم ما يعترض هذه الحياة من صعوبات وأشكالات، ولهذا توجه الباحثون والمعالجون النفسيون نحو دراسة لعب الأطفال، وأصبحت هذه الطريقة مساوية لطرق التحليل والعلاج النفسي في الكبار، ومن رواد هذه الحركة نذكر (ساندور فرويدي، Ferenczi) وهرمين هوغ - هلموث Hellmuth، وميلاني كلاين، وأنا فرويد،

وغيرهم ممن وجدوا في أحلام الأطفال في ألعابهم أفضل الدلالات عن حياتهم النفسية الداخلية وأفضل الوسائل لعلاج ما يعانونه من اضطرابات في حياتهم النفسية والعاطفية.

10

1

10

1

17

13

†

الفصل التاسع عشر

الأحلام الكابوسية

- ★ خصائصها وتفسيرها ومحتواها .
- ★ التفريق بينها وبين الأحلام الاعتيادية .
- ★ رعب الليل ، والتفريق بينه وبين الحلم الكابوسي

100

الأحلام الكابوسية « الجاثومية »

الأحلام الكابوسية هي السوابت من الاحلام المقلقة والمخيفة والتي قد تؤدي إلى استيقاظ الحالم وهو في حالة رعب، وبلي الاستيقاظ مباشرة تذكر الحالم بالتفصيل لحلم طويل ومزعج يتضمن أما تعرض احالم نفسه أو لمن تربطه به محبة بما يهدده بالخطر الوشيك، ويصاحب الحلم الكابوسي في معظم الحالات انفعال زائد في الجهاز العصبي الذاتي (الأوتوماتي). والحلم الكابوسي يتكرر عادة وعلى نفس الصورة التي جاء عليها في البداية وبتنوع بسيط أحياناً والأحلام الكابوسية تحدث عادة على أثر تعرض الفرد لتجربة أو صدمة مؤذية، وقد يأتي على أثر تعرض الفرد للأرهاق والمرض أو عند تعرض من يحبه الفرد ويحرص عليه إلى مواقف تحمل في طياتها احتمال الخطر، وللحلم أن يتكرر مرات عديدة إذا كانت ظروف الفرد وحالته النفسية ما زالت مشبعة ببواعث القلق.

لقد أطلقت لفظة « الكابوس » أو « الجاثوم » على هذا النوع من الأحلام المقلقة تعبيراً عن شعور الإختناق والرعب الذي يشعر به الحالم والذي يبدو له وكأن شيئاً ثقيلاً قد نكس على صدره وجثم عليه وكأنه يهدده بالإختناق

والموت الوشيك في الوقت الذي لا يستطيع فيه التخلص أو الفرار منه، ولعل من المفيد أن نذكر بأن المصطلح في اللغة الإنجليزية للحلم الكابوسي « هو Nightmare ، أو ما ترجمته (فرس الليل) ، ومع أن اشتقاق المصطلح غير مؤكد ، إلا أنه يحمل التنويه بأن زائراً ما ، وهو أما حيوان أو شبه إنسان أو شيطان ، يرد الفرد في نومه ويحجم على صدره وبثقل لا يقوى معه على الحركة. ومع كثرة وقوع الأحلام المقلقة من بين أحلام الناس ، إلا أن الأحلام التي تستوجب الوصف بأنها أحلام كابوسية ، هي قليلة الوقوع نسبياً ، وتقدر نسبة وقوعها بين الناس بواحد من كل خمسمية حلم ، ومثل هذه الأحلام أن تحدث ولو مرة واحدة ، في حياة الفرد ، أو أن تتكرر مرات عديدة ، وقد تصيح في بعض الناس نوبات متكررة تلازمه مدى الحياة ، وأن كان لحدثها أن تخف مع مرور الزمن بما في ذلك الإنفعالات العصبية المصاحبة لها .

لن تحدث الأحلام الكابوسية ؟

تحدث الأحلام الكابوسية أكثر ما تحدث لفئتين من الناس وبصرف النظر عن أعمالهم : الفئة الأولى هم أولئك الذين تعرضوا إلى صدمة معينة ، مما أشعر الفرد بالخوف والقلق الشديدين من احتمالات الخطر على حياته ، ومثل هذا قد يحدث للجندي المحارب ، كما قد يحدث للمدني إذا ما تعرض إلى تجربة مماثلة في خطورتها وليس بمحتواها بالضرورة ، ومن ذلك التعرض لمخاطر الحرب ، والحريق ، والفيضانات ، أو عقب المشاركة في حادث سيارة ، أو مشاهدة جريمة أو مواقف عنيفة أو في أثر حالة موت بين أفراد العائلة والأقارب وذوي الصلة ، أو حتى بعد مشاهدة فيلم أو تمثيلية وغير ذلك من التجارب التي تقوم بفعل الإسناد والأعداد للحلم الكابوسي ، وقد يكون أي من هذه التجارب عاملاً كافياً لإحياء حلم كابوسي بعد انقطاعه لزمان طويل . هذا وليس من الضروري أن يتخذ الحلم الكابوسي صورة الصدمة أو التجربة الصارمة الأولى التي تعرض لها الفرد ، أو حتى أية صدمة تالية ، فهو قد يتخذ أي شكل ومحتوى ، أما بصورة كاملة أو بصورة جزئية ، وقد يأتي على صورة رمزية مما يحتاج إلى تفسيره . أما الفئة الثانية من الناس من الذين تحدث فيهم الأحلام الكابوسية فهم

أولئك الذين تعرضوا إلى مسببات مرضية لها أن تؤثر على الدماغ بصورة أو أخرى، ومن هذه المسببات: (١) تناول بعض العقاقير أو التوقف المفاجئ عن استعمالها، ومن أبرز هذه العقاقير مركب دوردين Doriden، والذي يستعمل كمנוم، ومركبات الباربيتوريت والتي تستعمل في التوسكين وفي مداواة الأرق والصراع، ومركب « سيربسيل »، والذي يستعمل في علاج ضغط الدم، ومركبات الأمفيتامين، وهي مواد مشددة، والمركبات المضادة للكآبة، وبعض المركبات الدوائية المعقلة والمستعملة في علاج الإضطرابات العقلية، وخاصة دواء الموديكيت، ومعظم لعقاقير والمستحضرات التي تسبب الأدمان، أو التعود على الإستعمال سواء خلال فترة تناول هذه المركبات أو عند التوقف عن استعمالها لسبب أو آخر.

خصائص الحلم الكابوسي:

ان للحلم الكابوسي، مهما كانت أسبابه ومحتواه، خصائص وعلامات معينة تظهر عادة في كل من يعاني من مثل هذا الحلم، وتكرر هذه الخصائص والعلامات في كل حلم مماثل يمر بها طال زمن وتكرار هذا الحلم. وأهم هذه الخصائص هي:

★ الخوف الشديد والذي يصل إلى حد الهلع والفرع في اللحظة السابقة لإستيقاظ الفرد من كابوسه.

★ الشعور بالضيق والثقيل الجاثم على الصدر، وهذا يؤدي إلى ضيق التنفس والشعور بالاختناق.

★ شعور الحالم بأنه مشغول الإرادة، وبأنه عاجز عن زحزحة الثقل الجاثم على صدره، أو التحرك لإبعاده والفرار منه، إضافة إلى عجزه عن الصراخ والإسغاثنة.

★ أعراض فسيولوجية تدل على زيادة في فعالية الجهاز العصبي الذاتي، كسرعة النبض والخفقان والتعرق. وجميع هذه الأعراض تكون متجمعة في اللحظة التي يستيقظ الواحد فيها من حلمه الكابوسي، غير أنها سرعان ما تختفي

أو تزول عند إدراكه بأنه إنما كان يحلم، وهو لذلك يعود من جديد إلى نومه. غير أن للحالة أن تخلف أثراً في ذهن الفرد، وقد يكون هذا الأثر كافياً في بعض المعرضين لأحلام متكررة بحيث يحاول الفرد تجنب الوقوع في النوم نفادياً لمعاناة حلمه الكابوسي ثانية.

تفسير الأحلام الكابوسية:

لقد قام الكثيرون بمحاولات تفسيرية للأحلام الكابوسية، وتباينت وتعددت النظريات بهذا الصدد كتباً وتعدد النظريات في تفسير الأحلام بصورة عامة، وفيما يلي تعرض أهم هذه النظريات:

(أولاً): أن الأحلام الكابوسية هي ذات طبيعة وأصول جنسية، وأصحاب هذه النظرية هم من أقطاب المدرسة التحليلية الفرويدية، ومع أن فرويد نفسه لم يتعرض لموضوع الأحلام الكابوسية، إلا أن زميله وراويته «ايرنست جونز»، قد أولى هذا الموضوع اهتمامه، فهو قد افترض لهذه الأحلام أساساً وتفسيراً يتمشى مع جوهر النظريات الفرويدية في الأحلام. ويقول جونز: «أن الحالة المعروفة بالكابوس هي دائماً تعبير عن صراع عقلي داخلي عنيف، والذي يتركز حول شكل من أشكال الرغبة الجنسية المكبوتة: ويرى جونز أن هذا الاستنتاج ربما كان صادقاً عن جميع الأحلام، غير أن الفرق بين الأحلام الإعتيادية وبين الكابوس هو أن الكابوس يتسبب عن أكثر الرغبات الجنسية كناً في اللاوعي، وهذه هي الرغبات الجنسية المحرمة. ويقول جونز في ذلك: «أن النوبة الكابوسية هي تعبير عن صراع عقلي يقوم حول رغبة جنسية محرمة، وهي يمكن أن تحرك عن طريق مشيرات مرعبة. مما لها أن تبعث المشاعر المكبوتة». ويقول أيضاً: «في جميع حالات الأحلام المقلقة، فإن المحتوى الكامن لهذا الأحلام إنما يمثل محاولة لإرضاء رغبة جنسية مكبوتة، وهي رغبة محرمة عادة، فبينما في الحلم الكابوسي يكون الارتباط دائماً بالفعل الجنسي، إلا أنه في الأحلام الأخرى يعبر عنها بمختلف الرغبات الجنسية الشاذة»، وقد أتبع محللون آخرون نهج جونز في الربط بين الجنس المكبوت، وبين الأحلام الكابوسية، ووجدوا ما يبرر

هذا الإفراض من محوى بعض هذه الأحلام الكابوسية، وهو المحوى الذي أما يظهر بوضوح أو بتستر رمزي يشف عن طبيعة الحلم الجنسية. ومن أمثلة ذلك ما قد نعانيه بعض الفتيات المراهقات من أحلام كابوسية تحتوي على تجارب الحطف أو الملاحقة أو الإغتصاب. وهنالك من المحللين ممن يجدون في ظهور الحيوانات والوحوش المخيعة في الأحلام الكابوسية بأنها تمثيل للذروة الجنسية، وبأن الأعراض الحادثة في الحلم الكابوسي من خفقان وسرعة النض والشعور بجدر الساقين، إنما هي الأعراض الجسمية المصاحبة لهذه الذروة، أما لماذا تظهر هذه الذروة على شكل حيواني بدلاً من ظهورها على شكل آخر، فأنهم يفسرونه بمثابة عقاب للمرد الذي تراوده العلاقة الجنسية لمحرمة ويحصل على الذروة منها، وذلك بمهاجمته والفرار به بعيداً. وهنالك من يفسر ظهور هذه الحيوانات كالعكبات والوطواط الجبار المص للدم والسرطعون، بأنها تمثيل صوري يجسد الإحساسات الجسمية التي يشعر بها الفرد أثناء مداعبته للرجبات الجنسية. وبأن هذا التمثيل لهذه الأحاسيس يبدأ في زمن الطفولة، وهو الزمن الذي يشعر فيه الطفل بأن كل إحساس ينبعث من جسمه، إنما يأتيه من مصدر خارج عن ذاته حتى ولو كان هذا الإحساس يمثل دوافعه ورغباته.

(ثانياً) نظرية ترى في الحلم الكابوسي تعبيراً عن تجربة الخوف، وهذه نظرية قد تكون أقرب للواقع من النظريات السابقة، ذلك أن من الصعب إثبات توفر العنصر الجنسي في أكثر الأحلام الكابوسية، ثم أنه لو كان الجنس، بما في ذلك الحسية المحرمة، هو المحرك للأحلام الكابوسية لوجدنا بأن الأحلام الكابوسية أكثر وقوعاً بين أحلام الناس مما هي عليه في الواقع، ولما كان هنالك من داع لظهور مثل هذه الأحلام بعد تجارب مخيفة ومقلقة، وهي التجارب التي من طبيعتها أن تنهي عن الدوافع الجنسية. ومع أن المحللين النفسيين المتأثرين بالآراء الفرويدية يردون معظم أشكال القلق إلى الرغبات الجنسية المكبوتة من ظهور هذه الرغبات في الواقع، كما أنهم فسروا فعل التجارب المخيفة والمفرعة التي يتضمنها الحلم الكابوسي بأنها تجارب تخدم غرض الكشف عن الرغبات الجنسية المكبوتة، إلا أن مما لا شك فيه هو أن تجارب أخرى غير التجارب الجنسية

تكبت في اللاوعي بسبب عدم مقدرة الفرد على تحمل وطأة تذكرها، وهذه قد يتبنى لها الظهور أثناء الحلم الكابوسي، أما بصورة مباشرة أو بصورة رمزية، ومن هذه التجارب المخيفة هي تجارب شعور الإختناق في الطفولة، وتجربة الوقوع تحت تأثير المخدر، وعملية إحداثه، والخوف من الظلام ومن الأماكن العالية والمقفلة وخشية السقوط، والخوف من الإحساسات الجسمية، كالحفقتان والتعرق الغزير. وهنالك من يضيف إلى هذه التجارب المخيفة إحساس الطفل أثناء عملية ولادته من بطن أمه. ولعل أكثر التجارب المخيفة والمسببة للكوابيس هي تجربة الصدمة التي قد يتعرض لها المحارب المدني عند تعرضه للخطر وغيرها من الحوادث المنذرة بالخطر على الحياة مثل الحرائق والفضاضات والزلازل وحوادث الشغب والإصطدام، وكل هذه حوادث لها أما أن تسهل بدء الكوابيس أو تساعد على استمرارها، وخاصة في أولئك المعرضين لمثل هذه التجارب والذين تنقصهم المقدرة على إحتواء تجاربهم والتكيف معها في حياتهم الواعية، وهو الأمر الذي يؤدي إلى كبتها تلقائياً في اللاوعي، وهم بذلك يبعدونها عن ذاكرتهم، غير أن ما تسببه لهم من قلق له أن يكون كافياً لإقتحامها إلى حيز الوعي على شكل حلم كابوسي.

(ثالثاً): النظرية التي ترد الأحلام الكابوسية إلى أنها فضاء من حيز اللاوعي الجماعي والذي يتشارك في إمكاناته جميع بني البشر والمستمد من أصولهم الأولية، وهي نظرية جاء بها كارل يونغ، وطبقاً لهذه النظرية فإن الأحلام الكابوسية ما هي إلا تعبير عن حالة من الخوف البدائي في حياة الإنسان، كما أن محتواها من الحيوانات والوحوش الغريبة ينم عن تجارب العقل البدائي الأولي والتي ظل محتفظاً بها في لا وعيه.

(رابعاً): نظرية ترد الأحلام الكابوسية إلى أصول من مشاعر الغيظ والغضب، فهذه المشاعر قد يقتضي كبتها أثناء اليقظة لضرورات اجتماعية وحياتية غير أنها قد تنفجر أثناء الليل وتتحول من مشاعر الغيظ والغضب إلى صور وتجارب كابوسية تهدد الحالم بالموت والفناء. وفي رأي أصحاب هذه

النظرية أن دوافع الغضب أو الرغبة في التعدي والعنف والتي تساور البعض، وخاصة بعض الأطفال، فأنها تنبع عن نفسها كحلم كابوسي في أثناء الليل، فالوحش أو ما يمثله مما يعرض للفرد في الحلم، إنما يمثل له دوافعه العدوانية، وفي لحظة سريعة يصبح الوحش تجسيدا لما يحتمل من نتائج مؤذية للطفل بسبب دوافعه العدوانية. وهم يعللون هذا التجسيد بأنه بمثابة عقاب للطفل الخالم لمداعبته أفكار العنف والتعدي، وهي أفكار تتوجه عادة نحو أحد والديه أو أخوته.

(خامساً): النظرية التي تجد في الأحلام الكابوسية تجسيدا للأحاسيس الجسمية، فالعواطف لعنيفة كالخوف والرغبة الجنسية والغضب تحدث عادة فيصاً من انفعالات الجهاز العصبي العاطفي وخاصة في الأحشاء الباطنة، وهذه الانفعالات تؤدي إلى حدوث أحاسيس مختلفة في الجسم يعلم الطفل منذ صغره بأن يصفها على صور حيوانية أو على شكل حشرات تسري في أحشائه، ويفسر أصحاب هذه انظرية ظهور هذه الصور المخيفة في الأحلام الكابوسية بأنها ترتبط بالعملية الجنسية. فالإحساس الذي يتمثل بالسرطعون يشبه الإحساس أثناء فترة التهيج الجنسي، والإحساس الذي يظهر على صورة العنكبوت يلزاجته يحسد دور الغشيان والسكون الذي يلي الحصول على الذروة. هذا وقد تتجسد الأحاسيس الجسمية طبقاً لهذه النظرية على صورة طائر العلوق، وهو طائر اسطوري عملاق يشبه الوطواط ويمتص دم الإنسان، أو على صورة ذئب مفترسة أو ثعبان، وتفسر هذه النظرية ظهور الحيوانات لأسطورية في مثل هذه الأحلام والتي لا وجود حالي لها، والتي لم يسمع بها أو يطلع الفرد على أوصافها، أنها من مخلفات التجارب الأولية للإنسان البدائي القديم في أوائل عهده، والتي آلت إلى كل فرد عن طريق لا وعيه الجماعي البدائي الأصول.

(سادساً): النظرية التي تعتبر الحلم الكابوسي تعبيراً عن القلق، وهذه النظرية لا تجد فروقاً هامة بين حلم الكابوس وبين أحلام القلق الأخرى التي كثيراً ما تعرض للنائم في أحلامه، وما الفرق بينها إلا فرق شدة، فأحلام القلق تتفاوت شدة بين حالم وآخر، وبين حلم وآخر، والحلم الكابوسي هو أكثر هذه الأحلام

شدة، وليس هنالك من فرق في النوع أو السبب بينه وبين أحلام القلق الأخرى والأقل شدة، وبأن شدة الحلم هي التي تتغلب على شخصيته الحالم، وتسبب له فيض الإنفعالات الفيزيولوجية كصيق التنفس والحفقان والتعرق والشعور بالإختناق، وهي الأحاسيس التي تصاحب شعور الخوف بصورة إعتيادية، وكل ما هالك من فرق هو أن الحالم في حلمه الكابوسي يقرن هذه الأحاسيس الجسمية بصورة وتجارب تشمل الحيوانات والوحوش والحشرات.

محتوى الأحلام الكابوسية:

ان محتوى الأحلام الكابوسية ينحصر على الغالب في واحد أو آخر من موضوع أو تجارب منها: السقوط، والخوف من الهجوم والتعدي، والتهديد الموجه إلى شخص ما ممن يحبه الفرد، ويحرص عليه. وقد فسر التحليليون هذه الأنماط من الأحلام الكابوسية على النحو التالي: حلم السقوط يرمز إلى فقدان الحب، أو التهديد بفقدانه. وهذا الحلم يكثر عادة في الأطفال والأحداث الذين اتصفوا من صغرهم بعدم المقدرة على التحدي، وخاصة تحدي رغبات الأم وأوامرها، (٢) تجربة الخوف من الهجوم والتعدي، ترمز إلى خوف الحالم من عملية الخصى ونتائجها، هذا النوع من الحلم يظهر عادة في الأفراد الذين يعبرون عن عواطفهم بصورة ساذجة، أو الذين يعيرون اهتماماً كبيراً لمشاعر تقدير النفس والمواقف التي تنيرها، (٣) أما التهديد لشخص ما يحبه الحالم ويحرص على راحته، فهو نمط من الحلم الكابوسي يقع بنسبة أقل من النمطين الأولين، وهو يحدث أكثر ما يحدث في الإناث. ويرى آخرون بأن تهديد الأحلام الكابوسية بهذه الفئات الثلاثة لا يحيط بجميع أشكال الأحلام الكابوسية، لا من حيث المحتوى أو من حيث السبب في حدوثها، وهؤلاء يجدون في التصنيف التالي لأنواع الحلم الكابوسي ما هو أكثر إحاطة وشمولاً لهذه الأحلام..

(أولاً): الكوابيس المشتقة من تجارب موضوعية، سواء حدثت هذه التجارب في فترة الطفولة أو الحداثة أو الكبر، والكابوس في هذه الحالات يأتي عادة على شكل إستعادة للتجارب السابقة التي لم يتمكن الفرد من التكيف

والتلاؤم مع محتواها ، وهو لذلك يكتبها تلقائياً ، وفي حلمه تظهر هذه التجارب المكبوتة مع ما اندمج معها من إنفعال عاطفي عند حدوث التجربة في الأصل ، وهذه العاطفة هي عادة خوف وقلق شديدين . ومن أكثر هذه الأحلام وروداً أحلام التجارب القتالية المروعة ، ومنها أيضاً التجارب المخيفة المختلفة والعديدة التي يتعرض لها الأطفال كالفراق عن الأم ، والشعور بالاختناق لسبب ما ، وتعريض الطفل لمواقف تنوء بالخطر والأذى له أو لأحد المقربين منه . واستعادة التجربة في الحلم قد تأتي بصورة مطابقة للموقف الذي أثار تجربة الخوف والقلق أولاً ، وقد تأتي بصورة رمزية وبدرجات متفاوتة من التورية ، كما أن الفرد قد يستعيد التجربة بكاملها منذ بدايتها وحتى نهايتها ، أو يستعيد منها في كابوسه جزءاً فقط ، أو أن يقتصر هذا الجزء على اللحظة الأخيرة من التجربة . وعلى العموم فإن الاستدلال على التجربة من لرموز التي يأتي عليها هو أكثر سهولة من حل رموز الأحلام الأولى والتوصل إلى معانيها .

(ثانياً) : الكوابيس التي تعبر عن خوفنا من الدوافع الجنسية التي كانت تساورنا في الطفولة والتي كبتت في حينها وتعذر تحقيقها ، وتظل تسعى بالرغم من ذلك لكي تحقق غاياتها ، وظهرها في وعي الحلم يحقق في آن واحد مشاعر اللذة الناجمة عن أرضائها ، كما يحلب مشاعر الخوف والرعب والإثم والتي تترتب على تحقيق هذا الإرضاء المنهي عنه . هذا ولتجارب الطفولة السابقة أن تسند تجارب لاحقة أخرى ، أو أن تتطور وتتلون بفعل إضافات معنوية من ذات الفرد .

(ثالثاً) : الكوابيس التي تمثل مشاعرنا وأحاسيسنا هي عضوية المنشأ في الجسم مهما كان مصدر وسبب هذه الأحاسيس ، ومن ثمة يعبر عنها بصورة حيوانية مختلفة . ومن آراء جونز في هذا النوع من الأحلام الكابوسية والتي يكون الحيوان مصدر الرعب فيها ، هو أن الحيوان المهاجم للفرد في كابوسه إنما يمثل إنساناً ، وبأن هذا الإنسان هو أحد والدي الحالم ، وبأن تجربة الحلم ترمز إلى الجنسية الطفولية المحرمة والمكبوتة .

ان هذه النظريات بشأن أسباب الأحلام الكابوسية ومحتواها وتفسير هذا

المحتوى لا تكفي للإحاطة بجميع أنواع الأحلام الكابوسية. إضافة إلى أن بعض هذه النظريات تقوم على فرضيات يسهل وضعها ولكنه يتعذر إثباتها، ولو صحت جميع هذه النظريات لكانت نسبة وقوع وتكرار الأحلام الكابوسية هي أكثر بكثير مما هي عليه. هذا ومن الأسباب التي تفترض للأحلام الكابوسية أنها حالة تتساوى مع بعض مظاهر النوبة الصرعية، ويستدل على ذلك من أن النوبة تأتي مفاجئة، وبأنها قصيرة الزمن، وبأنها تتكرر في الكثير من الحالات وعلى صورة واحدة، وكل هذه الخصائص تدل على أنها ناجمة عن إثارة صرعية في منطقة معينة من الدماغ، والتي تحتوي على التجربة المخزونة والتي يتكرر ظهورها في الحلم، وهذه الملاحظة تبرر استعمال العقاقير المضادة للصرع في علاج النوبات الكابوسية المتكررة.

إن أهمية الأحلام الكابوسية لا تنحصر فقط في أنها تدل على توفر تجارب سابقة مقلقة في حياة الفرد، وإنما أيضاً في دلالتها على الوضع النفسي أو العقلي القائم بالنسبة للفرد، وما لهذه الدلالات أن تؤثر إليه في المستقبل، فالأحلام الكابوسية المتكررة أما تكون مؤشراً لوجود اضطراب نفسي قائم في حياة المريض، أو أنها تؤثر إلى اتجاه الفرد نحو الوقوع في مثل هذا الإضطراب النفسي في وقت قريب، وهنالك لذلك من يرى في الأحلام الكابوسية تأكيداً لوجود اضطراب نفسي في الفرد، كما يرى آخرون بأن تكرار الحلم الكابوسي قد يكون منوهاً بأن الفرد الذي يعاني هذه الأحلام قد أصبح مهتماً للإصابة بمرض الشيزوفرينيا العقلي.

التفريق بين الأحلام الإعتيادية والكابوسية:

تفرق الأحلام الكابوسية عن الأحلام الإعتيادية بعدة مظاهر، ومن أهم هذه الفروق هي:

(١) الفرق بينهما هو فرق درجة لا فرق نوع، والأحلام الكابوسية هي من الشدة بحيث تغلب على وعي الفرد في حلمه وتغمره بالأحاسيس التي يتصف بها الكابوس.

(٢) يعبر عن الحلم بمحتوى موضوعي، ويتخذ ذلك عادة شكل الحيوانات والوحوش والحشرات المؤذية.

(٣) الحلم الإعتيادي يتجه نحو حل أو إرضاء لمشكلة قائمة والتي عن طريق هذا الحل أو الإرضاء فإن حالة النوم تتواصل، بينما في الكابوس فإن الصراع شدد والرعب عظيم، والمشكلة ظاهرة، غير أنه ليس هنالك من حل لها، ونتيجة ذلك هي معاناة شديدة مما يؤدي إلى الإستفاقة بحالة من الرعب.

(٤) الحلم الكابوسي يؤدي عادة إلى الإستفاقة من النوم في اللحظة الحاسمة والأشد خطراً في محتوى الحلم، بينما الحلم الإعتيادي فإنه لا يؤدي إلى مثل هذه الإستفاقة.

(٥) في الحلم الإعتيادي يتغير شكل المشكلة وبصورة تتجه تدريجياً نحو الوضوح في الأحلام التالية عبر الزمن، غير أن الحلم الكابوسي يكرر نفسه عادة وبدون تغيير بذكر ولسنوات طويلة. فالحلم مثلاً يستمر في ملاقات نفس التجربة في حلمه بما في ذلك نفس الخيالات والصور التي تثير الرعب في نفسه وتدفعه إلى الإستفاقة من حلمه. وعلى العموم فإن معظم الأحلام الكابوسية المتكررة تدور حول المشاكل الطفولية غير المحلولة، فالعقل كما يبدو لا يستطيع ترك مثل هذه التجارب ناقصة وبدون حل، ولا بد لذلك من ظهورها في الأحلام وتكرار ظهورها عندما تكون القوى الناهية عن هذا الظهور ضعيفة أو محجمة أثناء النوم. هذا ومعظم الأحلام الكابوسية تبدأ في سن الثالثة، وهو السن الذي يبدأ فيه الطفل بسكوين ما يسمى بالضمير وبالشعور بعاطفة الذنب، وباكتساب المقاييس المعنوية لأفكاره ودوافعه.

علاج الأحلام الكابوسية:

هنالك عدّة اتجاهات في موضوع علاج الأحلام الكابوسية، ومن هذه الاتجاهات علاجها على أساس تحليلي أو عن طريق التهذئة أو مضادات الصرع، فالاتجاه التحليلي يقوم على أساس الافتراض بأن إستعادة الحلم للتجربة الأصلية التي كبنت في ذاكرته قد يكون كافياً لشفائه من حالته، كما قد تشفيه هذه

الإستعانة من الأعراض المرضية التي قد يعانيتها ، أما إذا فشل الحلم الكابوسي مع تكراره عن الكشف عن هذه التجربة المكبوتة بكاملها ، فإنه يقضي الكشف عنها عن طريق التحليل بالعملية المسماة بالتحليل الأستقصائي . ومن الأمثلة المعطاة عن الأحلام الكابوسية والتي تنشأ بسبب التجارب المؤذية في حياة الأطفال الحلم التالي : (طفل وهو في سن الواحدة والنصف تركته مربيته ذات يوم على الطاولة وبجانبه باقة من الأزهار من نوع (الأجراس الزرقاء) ، ولما أنتهت إليه وجدت بأنه التهم الكثير منها ، فارتعبت ، واولت أن تعطيه مقيئاً ، ولكن بدون جدوى ، وأستدعت الطبيب والذي أدخل أنبوباً في معدته ، غير أن الطفل تقيأ بعد ذلك بغزارة وأصبح في حالة صدمة . ونلاشى ، وبعد أن شفى من حالته بسنوات أصبح عرضة لأحلام متكررة من الكوابيس والتي تصمت خازوقاً إستقر في نهايته أطفال مملوطون (وهو تصوير يرمز إلى الأنبوب الذي نزل إلى معدته وأستقر هو في نهايته ، وكأنه كومه بدون حراك) .

رعب الليل

تحدث نوبات (الرعب الليلي) أثناء النوم ، وخاصة أثناء نوم الليل ، وأكثر ما تحدث هذه النوبات في الأطفال في مختلف الأعمار ، ويقدر البعض وقوعها بنسبة ٢ إلى ٣ في المئة من الأطفال ، غير أن هذا التقدير يرتفع إلى أكثر من ذلك بكثير إذا ما رصد نوم الأطفال بدقة وعناية . ويصاب الأطفال بهذه النوبات عادة وهم بين سن الرابعة والسابعة ، غير أنها كثيراً ما تلاحظ حتى في الأطفال في الشهور الأولى من عمرهم ، هذا وتلاحظ زيادة طارئة في نوبات رعب الليل في الأولاد ما بين سن الثانية عشرة وحتى الرابعة عشرة . وهو سن البلوغ للأولاد . وتتصف حالة رعب الليل بصرخة مفاجئة تصدر عن النائم ، ثم يجلس أو ينهض على أثرها وهو في حالة تنم عن فرع شديد ، فعيونه مفتوحة ، وجسمه متخشب ، ويبدو في حالة إرتباك مع فيض في نشاط الجهاز العصبي العاطفي ، وتستمر الحالة بضيق ذائقي يعود بعدها لمتابعة نومه ، وفي الصباح لا يتذكر شيئاً عن تجربته مما يدل على أنه لم يستيقظ فعلاً من نومه أثناء النوبة التي مر بها .

ان الآراء تختلف حول تفسير نوبات رعب الليل ، فهناك من يرى بأن هذه

النوبات لا علاقة لها بالنوم الحالم، والواقع أنها لا تحدث أثناء فترات النوم الحالم وإنما أثناء فترات النوم غير الحالم وبصورة محددة خلال الدرجات العميقة من النوم غير الحالم والمعروفة بنوم الموجات البطيئة، وهي أعمق درجات النوم، وبذلك فإن نوبة رعب الليل إنما هي استفاقة مفاجئة من نوم عميق لا يحلم فيه، أما لماذا يحدث المحتوى المعروف لهذه النوبات كالصرخة والتخشب والإرتباك، فذلك يفسر بأنه نتيجة للاضطراب العاطفي الذي يحدث بسبب التماس، أو على الأحرى الصدام بين حالتي النوم العميق واليقظة، وهو اضطراب لا يستطيع الفرد إحتواءه مع البقاء متمتعاً بنوم عميق، ولا بد لذلك من استفاقة ولو للحظات قصيرة يعود بعدها لمتابعة نومه. وهناك نظرية أخرى في تفسير رعب الليل، وهي بأنه مجرد شكل من أشكال الأحلام الكابوسية. وبأن الفرق بينهما ينحصر فقط في أن الحالم بالحلم الكابوسي يتذكر حلمه عند الإستفاقة من نومه، بينما الذي يعاني من رعب الليل فإنه لا يستطيع مثل هذا التذكر. هذا والأبحاث العلمية تميل إلى إسناد النظرية الأولى والتي تفرق جذرياً بين الحلم الكابوسي وبين نوبة رعب الليل، ومن أن الظاهرتين تمثلان حالتين عقليتين مختلفتين لا حالة واحدة، كما تفيد بذلك النظرية الثانية والتي كان يظن سابقاً بأنها الأقرب للواقع. ومن النظريات السببية المقدمة لتفسير نوبات رعب الليل، هو أنها نتيجة لتجمع ثاني أكسيد الكربون في الجهاز التنفسي نتيجة تضخم اللوزتين، أو غدد الحلق، أو بسبب الصرع، أو بأنها حالات هستيرية، أو أنها ناجمة عن مشاهدة الطفل للعلاقة الجنسية بين والديه أو بسبب انخفاض مستوى السكر في الدم وغيرها من الأسباب.

وفيما يلي ندرج الفروق الأساسية بين الأحلام الكابوسية وبين رعب الليل، وهي الفروق التي تسند الاعتقاد بأن رعب الليل إنما هي حالة من حالات اضطراب النوم مما لا علاقة له بالأحلام.

الأحلام الكابوسية

★ تحدث أثناء فترات النوم الحالم

★ ذات محتوى مثير للقلق

★ الإستيقاظ يحدث عادة على أثر الكابوس وقد يستمر الخوف لمدة قصيرة ولكنه سرعان ما يتلاشى وينتهي بتوجه عقلي وبواقعية.

★ سلوك الحالم قبل استفاقة مباشرة يتضمن عادة حركات دفاعية، وتأوهات.

★ الحالم الكابوسي يهدأ بسرعة ويستطيع الافضاء بمحتوى حلمه بصورة مترابطة.

★ أما يظل الفرد واعياً لمدة طويلة أو أنه يعود للنوم حسب رغبته.

★ مدة التجربة لا تستمر أكثر من دقيقتين أو ثلاثة.

نوبات رعب الليل

★ تحدث أثناء فترات النوم غير الحالم (نوم الموجة البطيئة)

★ لا تتضمن أي محتوى من مشاعر الخوف والهلع.

★ الفرد لا يستيقظ من نومه أو أنه يظل في حالة عسقية (بين النوم واليقظة) ويعود بعدها للنوم.

★ سلوك الفرد يتضمن تشويه القسامات الوجهية: العيون مفتوحة، ومبخلقة، والرعب يرتسم على الوجه، ويصرخ، ويحس، ويقف، ويمشي، أو يقفز بحالة تهيج، وقد ينطق ببعض كلمات تنوه بأن أحداً ما يلاحقه، أو أنه يستغيث.

★ لا يمكن تهدئته، أو استخلاص أي محتوى مترابط منه، وعند استفاقة كلياً، فهو لا يتذكر هذه الفترة من حياته أبداً.

★ العودة إلى نوم هادئ مباشرة بعد انتهاء النوبة

★ الرعب قد يستمر لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.

★ قليل الارتباك عند الاستيقاظ.

★ عند الإستفاقة، أكثر استجابة للإثارة الخارجة.

★ يحدث الكابوس عادة في الجزء الأخير من النوم، وهذا الجزء من النوم لا تتوفر فيه عادة درجات نوم عميق

★ يحدث الحلم الكابوسي في معظم الأعمار

كثير الارتباك أثناء النوبة.

★ قليل أو عدم الإستجابة للإثارات الخارجة.

★ يحدث عادة في بداية النوم (بعد ١٥ إلى ٣٠ دقيقة من هذه البداية) وهذه هي فترة نوم غير حاملة وذات درجة عميقة من النوم.

★ يحدث رعب الأطفال عادة في الطفولة الصغيرة.

1000

الفصل المشرون

ظواهر سلوكية أثناء النوم

- ★ المشي أثناء النوم (النومشة).
- ★ التنقل أثناء النوم (السومنا مولزم)
- ★ التكلم أثناء النوم
- ★ سلس البول الليلي.
- ★ الاستحلام.

1

ظواهر سلوكية أثناء النوم

المشي أثناء النوم (النومشة)

النومشة هو المصطلح الذي يطلق على الحالة التي ينهض فيها الواحد أثناء نومه ويمشي أو يتجول لمسافات قصيرة أو طويلة ويتجنب خلال ذلك أية مواضع معترضة، ثم يعود إلى فراشه، ويواصل نومه، وفي الصباح لا يتذكر شيئاً مما حدث.

إن المشي أثناء النوم هو حالة مألوفة، وتحدث مرة أو أكثر في طفولة معظم الناس، وخاصة من يتصف منهم بالنشاط وخصب الخيال وإمعان النظر في حالات المشي أثناء النوم يظهر بأن هنالك حالتين مختلفتين من النومشة، الأولى: هي الحالة التي تعرف بالسومنامبولزم، أو التنقل أثناء النوم، أما الحالة الثانية فيطلق عليها مصطلح المشي أثناء النوم، والفرق الأساسي بين الحالتين هو أن الحالة الأولى (التنقل أثناء النوم) يمثل حالة من النشاط أثناء فترة من الشعور الواعي المتغير. بينما الحالة الثانية (المشي أثناء النوم) فإنه يمثل حالة من النشاط يقوم به الفرد أثناء النوم الفعلي، هذا وهنالك من الباحثين من يتجاوز هذا

النقسم للنومشة إلى حالتين، ويعتبرهما بدلاً من ذلك حالة واحدة، وهم يستندون في ذلك إلى أن التنقل أثناء النوم، قد يحدث أثناء فترات النوم الفعلي، وهم لذلك يطلقون على الحالتين مصطلحاً واحداً وهو التنقل النومي.

التنقل النومي (السومنامبولزم Somnambulism)

التنقل النومي هو حالة من تبدل الوعي، وهذا يعطي الفرد شعوراً بأن محيطه قد تبدل وبالصورة التي تناسب تبدل وعيه. والذي يلاحظ على من هو في هذه الحالة هو أنه فاقد الصلة بواقعه المحيطي، ويبدو منشغلاً في عالم خاص. كما تظهر عليه علامات الانفعال العاطفي إضافة إلى تفوهه بكلمات وحل غير مفهومة ومبهمة تم عن التهيج، وهو يقوم بكل ذلك وعيونه مفتوحة ومحدجة. ولهذه الحالة أن تحدث أثناء النوم كما أن لها أن تحدث أثناء المشي في النوم، كما قد تحدث بفعل التنويم المغناطيسي، وتفسر هذه الحالة تحليلياً بأنها بمثابة التعبير الخارجي عن صدمة ناجمة عن حادث أو ذاكرة مزعجة ولكنها مكبوتة، ويعاد الآن تمثيلها بصورة هلوسية. والذي يرر النظر إلى هذه الحالة ضمن نطاق الأحلام هو أن الفرد أثناء هذه الحالة يبدو وكأنه في حالة حلم، غير أنه على عكس الحلم فإنه لا يتذكر شيئاً مما يكون قد عرض له من صور وذكريات حتى ولو أوقف خلال قيام الحالة. وفيما يلي وصف لحالة تمثل الخصائص الأساسية لحالة التنقل النومي (السومنامبولزم): (إمرأة في التاسعة والعشرين من العمر، تتصف بالذكاء ورقة الشعور، وقد علمت فجأة بخبر مفجع مفاده أن ابنة عمها والتي سكن بجوارها قد وقعت ميتة، وبسماعها النبأ هرعت إلى الخارج فشاهدت ابنة عمها مسجاة على أرض الشارع. وإنضج فيما بعد بأنها رمت بنفسها من النافذة وهي في حالة هذيان. ومع أن السيدة قد تأثرت إلى حد شديد بالحادث، إلا أنها حافظت على رباطة جأشها، ثم حضرت مراسم الجنازة والدفن والعزاء بكل هدوء وإتزان، وبعد إنتهاء كل ذلك بدأت تشعر بالغم والإكتئاب، وأخذت حالتها الصحية بالتنازل، ثم شرعت بالدخول في حالة غريبة من الوعي، وبدأت وكأنها تعيش حلماً، وراحت تقوم أثناء ذلك بالتحدث بصوت خافت إلى ابنة عمها المتوفاة، وتقول لها بأنها تغطيها على ما

حدث ها وعلى شجاعنها فيما أقدمت عليه، وبأن موتها كان شيئاً جليلاً، ثم راحت تنهض ليلاً وتمشي صوب النوافذ تفتح الواحدة منها بعد الأخرى، ثم تعود فتقفها من جديد، وتجرب الواحدة بعد الأخرى من جديد، ثم ترتقي أحد النوافذ وتهتم برمي نفسها إلى الأرض لولا إمساك الحاضرين بها في اللحظة الحاسمة، ثم تنفض من غفوتها الحالة وتمسح عينيهما، وتعود إلى مواصلة عملها كالمناد وكان شيئاً لم يحدث أبداً).

المشي أثناء النوم Sleep Walking (النومشة) :

في هذه الحالة يهض الواحد أثناء نومه ويمشي متجولاً لمسافات قصيرة أو طويلة، وهذه الحالة تختلف عن الحالة السابقة (التنقل النومي Somnambulism) في عدة نواحي، منها أنها تحدث أثناء فترات النوم العميق (أعمق درجات النوم غير الحالم) وهي فترات نوم خالية من الأحلام عادة، وبأن النشاط الذي يقوم به الفرد هو على العموم قليل الترابط ولا هدف له وحركاته تبدو متعثرة ولا مهارة فيها، وأكثر ما تحدث هذه الحالات في الأطفال وبدرجة أقل في الأطفال صغار السن. والطفل أثناء نومه وقيامه بالمشي لا يظهر عليه أي إنفعال، كما أنه يمشي ببطء، ولا يقوم بأي فعل دراماتيكي، على عكس ما يحدث في حالة (التنقل النومي)، ثم أن الطفل في حالته هذه يبدو بأنه يعرف طريقه وهو يتجنب ما يعترضه من عقبات في طريقه بسهولة وقلما يقع في أي حطر، وعند الاستفاقة من حالته فإنه لا يذكر شيئاً مما حدث

إن المشي أثناء النوم ظاهرة مألوفة في حياة الأطفال، وهي لا تمثل عارضاً مرضياً يستدعي التدخل الطبي، إلا إذا ظهرت الحالة على خلفية من الإضطراب النفسي، أو إذا تكررت بكثرة، وهو الأمر الذي له أن يدل على توفر صراعات نفسية في حياة الطفل والتي تسعى إلى حل لها ويقدر بأن الحالة تحدث في واحد إلى ستة في المئة من الأطفال، وهي تتوقف عادة ببلوغ الفتى العشرين من العمر. ومن أكثر الصراعات النفسية المؤدية إلى مثل هذه الحالة هو الصراع حول أولوية الولاء والحب لأي من الوالدين، أو بسبب شعور الطفل

بأن الحب الذي أولاه لمن هو أكرم منه سناً لم يحظ بالإسجاجة الملائمة أو الاعتراف. وفي رأي بعض المحللين أن الحالة تمثل رغبة جنسية غير واعية، وبأن الطفل في إنتقاله إلى سرير أمه وهو يائس (أو الطفلة إلى سرير والدها) فإنما يعبر ذلك عن رغبة جنسية طفولية مكبوتة، وقد ترمز النومشة إلى صراعات ذات طابع آخر، كما يعبر عن ذلك حالة امرأة متزوجة بدأت تمشي أثناء النوم بعد زواجها، وقد نشأت الحالة أثناء مرض والدها والذي كان يعين زوجها مالياً في نفس الوقت، فكانت تنهض أثناء الليلة وتفقد حالة والدها المريض وتعود للنوم بعد الإطمئنان عليه. وأخيراً توفي، غير أنها إستمرت في العادة ولكن في هذه المرة على شكل مشي أثناء النوم، وقد فسرت حالتها بأنها تعبير عن صراع قائم بين الرغبة في تفقد والدها المريض، وبين التأكد من (موته)، ذلك أنها من جانب لم ترغب في أن تخسر حياته، ومن جانب آخر فإنها كانت تعلم بأن موته سيحل مشاكل زوجها المالية. أما المثل الآخر، وهو مثل كلاسيكي من إحدى روايات شكسبير، والذي تمشي فيه الليدي مكبث في نومها، والذي يفسر بأنه يرمز إلى محاولتها مسح الإثم الذي إرتكبته والتي رفضت في وعيها أن تعترف به. هذا وفي كل حالة من النومشة، فإنه يقتضي التفريق بينها وبين إمكانية أن تكون الحالة صرعية ومن النوع المعروف بالصرع النفسي الحركي Psychomotor الساكوموتور) والذي تتوفر فيه عادة حركة دماغية صرعية.

التكلم أثناء النوم

التكلم أثناء النوم ظاهرة كثيرة الوقوع في مختلف الأعمار، وأكثر ما تلاحظ عند الأطفال وهي تحدث أثناء النوم الطبيعي، كما تحدث أثناء النوم المضطرب الناجم عن حالات الحمى وإصابات الشدة على الرأس وإستعمال المشروبات والمخدرات وحالات الإجهاد العصبي المقترن بالحرمان من النوم، وهي في هذه الحالات أقرب إلى الهذيان منها إلى التكلم. وقد أفادت الملاحظات الدقيقة أثناء الدراسات الواسعة على سلوك النائمين بأن معظمهم بين الحين والآخر ينطقون بشيء ما وبصورة خافتة مما يتعذر بصورة عامة تبين محتواه، غير أن الكلمات قد

تكون واضحة ومترابطة وذات معنى أثناء حدوث الحلم للنائم أو عند معاناته لحلم كابوسي.

إن معظم حالات التكلم أثناء النوم تحدث خلال فترات النوم غير الحالم، وعلى خلاف حالات المشي أثناء النوم والتي تحدث كلياً أثناء نومه، ويبدو من هذه الظاهرة، كما هو الحال أيضاً في المشي أثناء النوم، أن النائم يمر بتجربة واعية أثناء قيامه بمثل هذا النشاط، غير أن تجربته هذه أما لا تسجل في ذاكرته، أو أنه لا يستطيع إستعادتها عند إستفاقة. هذا وهنالك حالات من التكلم أثناء النوم، والتي تحدث بسبب تصدع الوعي أثناء النوم، وهي حالات هستيرية، وقد يقوم الفرد أثناءها بالحديث الطويل، بما في ذلك السماع والجواب مع فرد آخر مستيقظ، وبعدها يعود للنوم، وفي الصباح لا يتذكر شيئاً مما حدث.

سلس البول الليلي

عادة التبول الليلي في الأطفال عادة شائعة، وهي تعتبر حدثاً طبيعياً في جميع الأطفال دون سن الرابعة، وتعتبر عادة متخلفة بعد هذه السن، ويتفاوت الأطفال بعد ذلك في سن التخلص منها، وقد تمتد العادة إلى سن البلوغ والرشد وحتى العشرينات من العمر، وقد أفادت الدراسات المخبرية المقترنة بتخطيط الدماغ وبملاحظة حركة العينين بأن التبول الليلي إذا ما حدث بعد سن الرابعة فإنه يحدث عادة في فترات النوم العميق (النوم غير الحالم)، وليس أثناء فترات النوم الحالم،، غير أنه لا يمكن النفي تماماً بأن حلماً من نوع ما أو إحساساً لم يحدث خلال فترة التبول، هذا والمعروف أن الكثير من أحلام الرغبة في التبول لا تنتهي فعلاً بعملية التبول، هذا وقد افترض ابن سينا أن التبول الليلي يحدث أثناء الأحلام، وبناء على ذلك ابتكر أسلوبه العلاحي التطبيقي لإيقاف العادة، (كما أشرنا إلى ذلك بالتفصيل في مكان آخر من هذا الكتاب).

الإستحلام

الإستحلام هو الإفراز التلقائي للسائل المنوي أو القذف أثناء النوم، سواء كان النوم أثناء الليل أو النهار، وفي بعض الأحيان يقرن الإستحلام بتجربة حاملة تتعلق بمواقف أو علاقات جنسية، والتي يذكرها المستحلم عند إستفاقة من النوم أو من حلمه، غير أن معظم المستحلمين لا يتذكرون مثل هذه الأحلام، وإنما يلاحظون إفرازاتهم المنوية فقط عند إستيقاظهم والإستحلام يحدث عند البلوغ أو بعده، وأكثر ما يحدث في سن المراهقة والشباب، وبعد ذلك السن في العاربيين أو الذين بقيت نشاطاتهم الجنسية لسبب أو لآخر. وقد تبين من الدراسات الإحصائية بأن حوالي ٨٥ في المئة من الذكور بعد بدء سن المراهقة قد مروا بتجارب من الإستحلام وبمعدل مرة واحدة في الشهر، كما أفادت بأن ٣٧ في المئة من الإناث تعرض لهن أحلام ذات طابع جنسي وبأن بعض هذه الأحلام يؤدي إلى حالة الذروة وهي الحالة المساوية للذروة والقذف في الذكور، وبمعدل ٣ إلى ٤ مرات في العام الواحد.

إنه ما زال من الصعب التيقن بصورة قاطعة عن الزمن الذي يحدث فيه الإستحلام أثناء النوم، وفيما إذا كان ذلك أثناء فترات النوم الحاملة أو خلال فترات النوم غير الحاملة، أو خلال هذه الفترات كلها، وصعوبة تحديد ذلك هي أن الإستحلام نادراً ما يحدث تحت ظروف إحتيائية تمكن من تحديد هذا الزمن والفترات التي تقع فيها، غير أنه يمكن الإستنتاج بأن الإستحلام ربما يقع على الأصح خلال فترات انوم الحالم، وهي الفترات التي يتصف بظاهرة بوتير القضيب في الذكور، وتأييد هذا الإستنتاج من دراسات مختبرية محدودة، ففي حالة منحرف جنسي مثلى (مستلم) حدثت ذروته أثناء حلمه خلال فترة حاملة بالولوج فيه، وفي حالة أخرى حلم آخر أثناء فترة حاملة يلمس فيها يد فتاة ثم حدث عنده الإستحلام، هذا ولا يقتضي إعتبار تجربة الحلم الطميفة والظاهرية بلمس يد الفتاة بأنها مساوية للمحتوى الكامن للحلم، وهو المحتوى الذي قد يكون مشحوناً بطاقة عظيمة من لمحتوى الجنسي.

هذا ويقتضي بيان أن لتوتر الفصبي أثناء النوم لا يؤدي بالضرورة إلى

الإستحلام، فهذا التوتر يحدث بصورة منتظمة خلال كل فترة حالة ويبدأ بالفعل قبل بدئها ببضع دقائق، كما أن التوتر القضبي ليس بالضرورة الحتمية السابقة أو المصاحبة للإستحلام، فالإستحلام قد يحدث في غياب التوتر القضبي لسبب أو آخر من الأسباب المرصية التي تمنع هذا التوتر، ومع ذلك فإن الفرد قد تعرض له أحلام جنسية وقد يفرز السائل المنوي على أثرها، وتعلل هذه الظاهرة بأن مصدر الإستحلام هو ليس الأعضاء التناسلية في ذاتها، وإنما هو نشاط يعتمد أصلاً على الدماغ أو العقل، والذي افترض بأنه يعمل بصورة مستقلة عن الأعضاء التناسلية في توليد التجربة الجنسية. وهذا الإستنتاج هو ما عر عنه أحد الباحثين بقوله: «إن من الممكن أن يكون للدافع الغريزي والتنظيم النفسي الذي يخدمه إستقلالاً ذاتياً جزئياً عن عمليات الدوافع الفيزيولوجية التي هي دونه».

الفصل الحادي والمشرون

حالات أخرى مشابهة للأحلام

- ★ حالات تصدع الوعي .
- ★ الغيبوبة والبحران .
- ★ ازدواج الشخصية وتعددتها
- ★ الهروب (الفيوج) .
- ★ السرابية أو الوهم الحسي .

حالات أخرى مشابهة للأحلام

هنالك حالات أخرى غير التي ذكرناها مما يشبه الأحلام، وإن كانت هذه الحالات خارجة عن خصائص النوم الطبيعي، وهي لذلك لا تعتبر ضمن فعاليات النوم، وإن كان المصاب بها يبدو وينصرف وكأنما هو في حالة حاملة وبعيدة عن واقعه المألوف، ومن أهم هذه الحالات هي (أولاً): حالات تصدع الوعي، والتي تشمل المستيريا، وحالات الغيوبة أو البحران، وإزدواج الشخصية وتعددتها، وحالات الهروب من الوعي، والحالات التلقائية (الأوتوماتية)، وحالات النومشة، وغيرها من الحالات المماثلة، (ثانياً): الحالات السرابية، والتي هي حالات من تحسس الواقع على غير حاله.

حالات تصدع الوعي:

نماس الواحد منا بالواقع لا يمكن أن يكون كاملاً في أي لحظة زمنية، وإن كنا نبدو بأننا على صلة بهذا الواقع ونسيطر على نقاط الإتصال به، والبحث الدقيق يدل على أننا نغفل الكثير من نقاط الإتصال بالواقع، وبأنه ليس

بمقدورنا الإحاطة به، غير أن صلتنا بالواقع تظل أكثر ما تكون في حالات اليقظة وهي أقل ما تكون في حالات النوم خاصة في درجانه العميقة، حيث يكون الوعي في أدنى مناسبه ودرجانه. وفي اليقظة قد يتعرض الواحد إلى ظروف ومواقف لا يستطيع معها مواجهة الواقع كما هو، أو أن حاجات معينة قد تصرفه عن هذا الواقع وتدفع به إلى واقع آخر من صنعه والذي يمكن أن يحقق له ما عجز واقعه الفعلي عن تحقيقه، ومثل هذا قد يحدث لكل واحد منا في حياته اليومية، غير أن ذلك أكثر ما يحدث في أولئك الذين يتمتعون بشخصية معينة ويواجهون حاجات ومواقف معينة. مما يشعرهم بالعجز عن التوافق مع الواقع وقبوله، وهم لذلك يضطرون وبصورة تلقائية وغير واعية إلى تقليص صلتهم بالواقع، وإلى مواجهته بوعي مختلف عما يتمتعون به إعتيادياً، ومثل هذه الحالة من الوعي الجديد ينظر إليها كحالة من تغير الوعي وتصده، وهي حالة لا تعني فقدان الوعي، وإنما تجزئة الوعي، مما يؤدي إلى قيام بناء غير مترابط من الوعي يسمح للفرد بأن يلجأ إلى ذلك الجزء فيه والذي يتناسب مع حالته القائمة ومع حاجاته..

إن حالات تصدع الوعي قد تحدث للكثيرين من الناس، وإن كان التصدع في معظم هذه الحالات لا يصل إلى درجة كبيرة من اضطراب الوعي، وهو يحدث لكل واحد منا في حالات التعب الشديد، والإرهاق والقلق والأرق، وهو في هذه الحالات لا يمثل بالضرورة إنبهار مقاومة الفرد، أو فقدان سيطرته على الواقع، وإنما يمثل حالة طبيعية من تقليص نقاط الإتصال بالواقع في محاولة لتفادي وطأة هذا الواقع وتجنب الإنهيار التام في وجهه، ولهذا التقليص، أو حتى التجزئة للوعي، أن يمنع من تعريض الوعي كله للتكسر والإنهيار، ومثل ذلك يمكن إفتراضه في الحالات المرضية والأشد من تصدع الوعي، والتي يمكن إعتبار التصدع فيها وسيلة دفاعية ووقائية تمنع حدوث الإنهيار والتعطيل للحياة النفسية في حياة أولئك الذين لا يستطيعون التعايش مع الواقع طبقاً لمقتضياته. ولعل هذا يفسر كثرة حدوث هذه الظواهر من تصدع الوعي في أولئك الذين لم تنضج ولم تتكامل مقوماتهم النفسية، والذين يعيشون بسبب ذلك حياة إتكالية

وإنطباعية وإبحائية وخيالية، والذين إذا ما واجهتهم مواقف الشدة فسرعان ما يعرضون عن مواجهتها وذلك باللجوء إلى حالة أو أخرى من حالات تصدع الوعي التي أشرنا إليها، وفيما يلي بعض أهم هذه الحالات:

(١) تصدع الوعي المستيري:

في هذه الحالة، وهي حالة مرضية نفسية، يضطرب فيها وعي المريض وبصورة تؤدي به إلى تأكيد بعض الجوانب في حياته وذاكرته، وإلى إغفال أو إنكار بعض الجوانب الأخرى، والتي لا تتوافق مع حاجاته، وللمريض في هذه الحالة أن يسقط من ذاكرته حتى أكثر الذكريات رسوخاً فيها، كما أن له أن يتبنى ذكريات جديدة لا تمت إلى تجاربه الحياتية بأية صلة. ويفسر هذا التصدع المستيري بأنه محاولة استراتيجية يلحاً إليها العقل بصورة تلقائية وغير خاضعة للوعي من أجل التخلص من مواقف ومشاكل لا يستطيع الفرد مواجهتها، أو من أجل تحقيق مآرب نفسية أخرى فيها فائدة ومنفعة للمريض، ويرى آخرون بأن مثل هذه الحالة تخدم غرض تحقيق فصل الصلة الطبيعية القائمة بين العاطفة والعقل، وهي الصلة التي لا مقدرة للمريض المستيري على تحمل متطلباتها، وهو بهذا العزل للصلة بينها فإنه يتجنب فعل الجانب العاطفي من هذه العلاقة، وهو الجانب الذي لا يستطيع مواجهته وتحمله والتعايش معه.

وللمريض المستيري أن يواجه نوبات من الحلم أثناء ساعات اليقظة، وتعرف هذه الأحلام بالأحلام المستيرية، وقد تكون هذه الأحلام العارض الوحيد الذي تبدو عليه هذه الحالة المرضية والذي يدل على قيامها، غير أن هنالك حالات هستيرية أخرى تكون فيها الحالة المرضية مريباً من الأحلام المستيرية والتي تمثل مشقات من الخيالات الجنسية المكبوتة نحو الأب أو الأم من الجنس الآخر (المركب الأدبي) وهي الخيالات التي تملك الفرد عنوة، ولها بذلك أن تبعده عن الواقع، وكأن في هذا الإبعاد محاولة للتوصل من الإنم الذي يتصل بمثل هذا الشعور.

(٢) الغيبوبة (البحران) :

البحران حالة غير شائعة من حالات نصدع الوعي ، وهي أما تحدث بصورة تلقائية ، أو كإمتداد مقصود لعملية من التأمل ولإستعراق في التصور والتفكير . وأهم صفات هذه الحالة هي تحرد الفرد من سياق تفكيره وعاطفته المعتادة ودخوله بدلاً من ذلك في تجربة شعورية ذات محتوى عقلي وحسي وعاطفي جديد ، وتترأى للفرد وهو في هذه الحالة رؤى وتحارب لا واقع لها ، وخارجة عن حدود الزمان والمكان الذي يتواجد فيه الفرد نفسه . ومع أن هذه الحالات تحدث في بعض المصابين بأمراض نفسية خاصة كمرض الهستيريا ، إلا أنها قد تحدث أيضاً في الناس الإبطاعيين ممن يسهل عادة الإيحاء لهم . سواء جاء الإيحاء من مصدر خارجي ، أو عن طريق عملية إيحاء ذاتية . وتفيد الروايات عن كثرة وقوع هذه الحالات في بعض أصحاب الطرق الصوفية وفي بعض المستغرقين في التأملات الدينية وفلسفية ، ومع أن معظم هؤلاء يرححون من نوبات بحرانهم بدون أن تخلف فيهم التجربة أي أثر من الإضطراب في حياتهم النفسية وفي تصرفاتهم ، إلا أنه في بعضهم تنسحب نوباتهم على حياتهم اليومية ، فيعيشون في واقع الحياة وكأنهم في عالم بحراني .

(٣) ازدواج الشخصية وتعددتها :

إزدواج الشخصية أو تعددها ، حالة من تصدع الوعي ، يبلغ فيه التصدع حداً كاملاً من التجزئة إلى نصفين من الوعي في ازدواج اشخصية ، وإلى أجزاء أكثر في الشخصية المتعددة طبقاً لعددها ، والفرد في هذه الحالة يعيش أجزاء شخصيته . الواحد أو الآخر ، أو بالتوالي ، ولفترات متكررة ، وله أن يعود إلى حالته الطبيعية خلال إنتقاله من حالة إلى أخرى ويبدو الشخص في تصرفات بصورة تلائم تماماً الغائب من وعيه ، وهو يتصرف بدون تذكر ومعرفة للجزء العائب من وعيه والذي يحمل جانباً آخر من شخصيته وتحاربه . كما أن لا سيطرة إرادية له على حركة إنتقاله من حالة شخصية إلى حالة شخصية أخرى ، وبروال الحالة ، فإنه لا يذكر أنه كان فيها ، ولا يتذكر أي شيء عن محتواها

وما عرّض له من حوادث وتحارب خلالها . وقد سجل النأريخ الطبي عدداً كبيراً من حالات إردواج الشخصية، وحالات قليلة من تعدد الشخصية، وقد سجلت حالة واحدة إتحدت فيها المريضة، وإسمها سبل Sybil، ستة عشر شخصية عاشت كل واحدة منها على إنفراد هذا ويفصلي التفريق بين إزدواج الشخصية أو تعددها، وهي حالة مرضية نفسية. وبين إنقسام اشخصية أو الشيزوفريا، وهي حالة مرضية عقلية تنصم فيها الحياة لعقلية إلى أجزائها بدون رابط بينها، غير أن المريض يعيش هذا الإنقسام العقلي بكامله في آن واحد، وعلى خلاف المريض بإزدواج الشخصية والذي يعيش إزدواج شخصيته بالتوالي. كما يقتضي التفريق بين إردواج اشخصية، وبين اشخصية التناثية، فالحالة الأولى حالة مرضية من تصدع الوعي، بينما الشخصية الثائية هي أحد أعماط الشخصية الطبيعية، والتي تتضمن عناصر من كل من الشخصية الإطوائية والشخصية الإبساطية وبصورة متكافئة، وهي لذلك لا تحمل دلالات مرضية. ولا تتضمن أي قدر من اضطراب الوعي أو تصدعه.

(٤) الهروب Fugue

لهروب حالة من حالات تصدع الوعي، ولعلها أكثر هذه لحالات شدة من أعراض التصدع وفي وضوح هذه الأعراض وطول زمن بقائها، وقد إصطلح على هذه الحالة باهروب لأنها تتضمن الدافع للهروب، وهو في هذه الحالة على نوعين: «لهروب من حالة الوعي الطبيعي للفرد، أما الثاني فهو اهروب من واقع محيطي معين أصبح لا يطاق بالنسبة للفرد، ولهروب كما يبدو يحقق الهدفين للفرد، فهو يبعد الواقع المحيطي عن الفرد ويستبدله بغيره. كما أنه بإبعاده للوعي لطبيعي المعتاد وإستبداله بوعي آخر، فإنه ينفي عن الفرد إمكانية تذكر الهروب من الواقع، وهذا يبعد عنه مسؤولية ما حدث. وأهم أعراض هذه الحالة هي فقدان الفرد لذاكرته ونسيانه هويته وكل ما يتعلق بها، والفرد في هذه الحالة يهيم إلى محط بعيد عن مسكنه أو محل عمله ويتخذ لنفسه اسماً جديداً وعملاً جديداً، ويبدو شخصية الهارب لغيره شخصية متكاملة كما يبدو سلوكه طبيعياً، ويظل الحال على ذلك إلى أن تنتهي الحالة تلقائياً ويعود الفرد

إلى وعيه الطبيعي، وبعودته فإنه لا يتذكر شيئاً عما حدث له .

إن حالة الهروب تحدث لبعض المصابين بشخصية هستيرية، وخاصة عند تعرضهم لمواقف وتحارب عاطفية شديدة الوقع عليهم وإلى درجة يصعب عليهم تحملها أو مواجهتها، كما أنها تحدث في الأطفال والأحداث بصورة طبيعية وتدفع بهم عادة إلى السروح والهروب من بيوتهم، غير أنه لا يمكن اعتبار هذه الحالات هروباً ناجماً عن تصدع الوعي إلا إذا فقد الطفل أو الحدث ذاكرته السابقة الحاوية لهويته ولمحيطة، وهو أمر قليل الوقوع في هذه المرحلة من العمر .

(٥) التلقائية أو الأتوماتية : Automatism

الأتوماتية هي حالة من حالات تصدع الوعي، والتي قد يقوم الفرد خلالها بأداء أفعال وأعمال تمثل نشاطاً غير واعٍ لا يتذكر الفرد فيها بعد بأنه قد قام به، غير أن تحليل الحالة يظهر بأن الفعل الذي قام به الفرد إنما يرمز إلى إرضاء لحاجة كامنة في نفسه لا يمكن التعبير عنها إلا في حالة من تصدع الوعي الطبيعي، والأتوماتية قد تظهر على صور مختلفة منها المطاوعة الأتوماتية لما يؤمر به الفرد، وأكثر ما تحدث هذه المطاوعة في حالة النوم المغناطيسي، ومنها أيضاً كتابة الأتوماتية، وفيها يقوم لفرد بكتابة أشياء مختلفة بينما يكون فكره موجهاً نحو أمور أخرى أو هو يفعل ذلك دون أن يكون واعياً لما يفعل ودون أن يتذكر شيئاً مما كتبه، ومن الحالات التي تحدث فيها الأتوماتية هي بعض حالات الصرع، وقد يكون النشاط التلقائي في هذه الحالات أما فعلاً بسيطاً أو فعلاً معقداً، وعلى العموم فإن هذا النشاط يتسم بالتشوش ولا يتوافق مع واقع البيئة التي تحدث فيها، وإن كانت هنالك بعض لعلاقة بين هذا النشاط وبين المحيط، والمريض في جميع هذه الحالات لا يتذكر شيئاً مما حدث وقام به أثناء هذا النشاط الأتوماتي .

(٦) السرابية أو الوهم الحسي

هنالك عدة حالات من الشعور والتي يتصور فيها لفرد بقناعة بأن التجربة الحسية أو الشعور التي يمر بها قد سبق له ومربها سابقاً، مع أنه في واقع الأمر لم يتعرض لهذه التجربة من قبل، ومن هذه الحالات الشعورية الحسية الواهمة :

وفي هذه الحالة من التوهم الحسي يشعر الفرد بأن الصوت أو اللحن أو القول الذي يسمعه لأول مرة بأنه سبق وممر به من قبل ، وإن كان لا يستطيع تحديد الزمن الذي حدث فيه ذلك أو المكان .

وهي الحالة التي يشعر فيها الفرد بأن الفكرة التي تخطر له في وقت ما ، قد سبق وعمرت بذهنه مرة أو مراراً من قبل ، مع أن ذلك لم يحدث له بالفعل .

وهي حالة من التوهم البصري والتي يشعر فيها الفرد بأن ما يراه لأول مرة بأنه معروف لديه وسبقت رؤيته من مثل : المدينة أو الشارع أو الرجل أو المرأة أو المنظر الطبيعي ، والتي قد يراها كلها لأول مرة ، فإنه يشعر مقتنعاً بأنه قد سبق له رؤيتها

إن الحالات السرابية جميعها تمثل نوعاً من إضطراب الوعي والذاكرة ، وهذا الإضطراب يسجم عن تدخل حالة خيالية أشبه بالحلم في سياق وعيه بالواقع الذي يحيط به ، ونتيجة هذا التدخل فإن حالة من الارتباك تحدث له بحيث لا يستطيع التمييز بين حالي الخيال والواقع ، وله لذلك أن يضع الواحدة مكان الأخرى في وعيه ، أو أن يساوى بينهما في الواقعية هذا ولا يقتصر حدوث هذه الحالات على فترات السقطة ، ذلك لأنها تحدث أيضاً خلال الأحلام ، كما أنها تحدث في مرض الشيزوفرينيا ، كما قد تحدث في بعض لحالات المرضية العصبية التي تصيب الدماغ ، ومن هذه إصابات الصدمة الدماغية والخرف العضوي ، وغيرها من الإصابات التي قد تحدث في العارض المعروف بالتحريف **Confabulation** وهي حالة من نقص في الذاكرة ، والتي بسببها يلجأ المصاب إلى ملء فراغات الذاكرة بحوادث وتجارب من سجع خياله ، مما لا واقع له ، كأن يدعي بأنه التقى بمحدثه في باريس مع أنه لم يسبق له أن إلتقى به أو أن رار باريس في حياته .

إن الحالات السرابية قد تحدث في الأشخاص الطبيعيين، غير أنها أكثر ما تحدث في الأشخاص الذين يعانون من الأمراض النفسية وخاصة حالات القلق النفسي، وهي تحدث أيضاً كشعور ينبئ بوشوك حدوث حالة الصرع في بعض المصابين بالصرع، ومن الأمثلة على ذلك الكاتب الروائي المشهور ديستوفسكي الذي كان يمر بهذه التجربة كمقدمة لنوباته لصرعية ويفسر التحليليون الحالات السرابية بأنها، حالها حال أحلام البقطة، تخدم عرص الدفاع النفسي، ذلك أنها توحى للفرد بأن ما يشاهده أو يمر به قد سبق له تجربته، وهو لذلك لا يكون حطراً عليه، وملتل هذا التخيل أن يقلل من الشعور بالقلق الذي قد يصيب الفرد نتيجة توقع شيء لم تسبق له فيه أية تجربة، هذا ولا يبدو أن لهذه الحالة حتى الآن أي تفسير مقنع.

الفصل الثاني والمشرون

تفسير الأحلام

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

« تفسير الأحلام »

هالك عدة أمور تقع ضمن موضوع تفسير الأحلام، ومن هذه مصادر الأحلام وعملية تكوينها، واعرض أو الفائدة منها، والمعنى الذي يمكن أن تفيد به الأحلام. وقد حاولنا في الفصول لسابقة الإجابة على النواحي الثلاثة الأولى من هذا الموضوع، وهي محاولة ربما ساعدت على فهم ظاهرة الأحلام، غير أنها في الوقت نفسه ألفت الضوء الذي يظهر عمق جهلنا بهذه الظاهرة الإنسانية، وبقي البحث في تفسير الأحلام من حيث المعنى الذي يمكن أن تحمله بالنسبة للحالم نفسه أو لغيره، وهي الناحية التي توجه الإهتمام إليها بصفة خاصة عبر عصور التاريخ وحتى عصرنا الحاضر.

لقد فسرت الأحلام من حيث معناها على صور عديدة عبر التاريخ، ولعل أول هذه التفاسير ظهوراً هي أنها تنش إ اتصالاً مباشراً بقوة خارقة للطبيعة من آلهة أو شياطين أو أرواح شريرة، أو أرواح الموتى من ميوك أو غيرهم من ذوي المقام أو الصلة بالحالم. وقد إعتبر الحالمون في العصور القديمة هذه الأحلام حدثاً هاماً في حياتهم، وبأن عيهم الإصغاء والإهتمام بما يحمله الحلم من رسالة أو نبأ

أو إندار، ولهذا سارعوا إلى تفسير أحلامهم واعمل على التوافق مع ما قصت به وفي وقت لاحق صنف الأَحلام من حيث معانيها إلى أحلام إلهية يقتضي تفسيرها، وإلى أحلام شطانية يقتضي معالجة صاحبها للخلص من ربقة الشيطان، وهو ما كان شائعاً في حضارات ما بين الرافدين القديمة. وفي الحضارة اليونانية فسرت الأحلام بأنها إما صادقة أو كاذبة، ونسبت الأحلام الصادقة بأنها تخرج من باب القرن، أما الأحلام الكاذبة فإنها تخرج من باب العاج. وفي الحضارة الفرعونية كما في الحضارة الأغريقية، ربط بين الأحلام وبين الأمراض وعلاجها، وانشئت لذلك المعابد والهيكل لرقاد المرضى تمهيداً لظهور آهة الشفاء وتشخيص العلة والعلاج والإنباء المسبق بمصير المرض. وفي وقت لاحق في الحضارة الأغريقية فند أرسطو المعتقد الشائع بأن لأحلام ذات أصول إلهية، وفسرها على أنها إما بقايا أو إمتداد لأحاسيس داخلية في الجسم أو خارحة عنه، والتي لا تلاحظ في عمرة أحاسيس البقطة، بينما تسهل ملاحظتها في هدأة اليوم، وهو إتجاه جديد في التفسير نقل الأحلام من نطاق فعل الآهة إلى المجال البايولوجي الفيزيولوجي في جسم لحم نفسه. ومن لتفسيرات الرائدة في ذلك العصر أيضاً هو ما رآه أفلاطون في الأحلام من أنها تعبر عن الواحي والدوافع غير المعروفة في الفرد في حالة البقطة، وهو بذلك يستبق الآراء المعاصرة عن اللاوعي وكوابنه التي يفضي بها أو عنها في الأحلام. ومع ما يضح من نظرة عثمانة في فرضات كل من أفلاطون وأرسطو، إلا أن آراءهم قد إندثرت في غمرة من المعتقدات برمانية أو شيطانية الأحلام ومع أن ابن سينا قد بعث من حديد النظرية البايولوجية عن الأحلام، إلا أن آراءه ضاعت أيضاً في لجة غالبية من المعتقدات، والتي صفت الأحلام إلى صادقة، ومصدرها رباني، وإلى كاذبة ومصدرها شيطاني، وهي المعتقدات التي سيطرت أيضاً على التفكير الإنساني في القرون الوسطى وحتى القرن التاسع عشر. وخلال هذا القرن نشط الإهتمام بالأحلام، ونظر إليها في معزل عن فعل القوى الحارقة من آهة أو قديسين أو شياصين، وإستقرت بدلاً من ذلك في نفس الحالم وتجربته، غير إن هذه النظرة لم تلغ كلياً التفسير للأحلام بأنها رسائل من قوى خارحة خارجة عن ذات الحالم، وهو التفسير الذي ما زال منتشرأ في بعض المجتمعات في الوقت

الحاضر وإلى جانب هذه لتفسير إتجه معظم الناس في الحضارات المعاصرة وخاصة الغربية منها إلى إعتبار الأحلام أضغاثاً لا قيمة لها، وبأن الأولى بها أن تهمل وتنسى، وهذا الإعتبار الذي ينفي عن الأحلام أي قيمة ومعنى يتمشى مع خصائص المدنية الحاصرة والتي تسودها العقلية المادية والتي لا تؤمن إلا بالتجربة التي يمكن إثباتها. ولما كان يتحتم على أصحاب هذا الرأي أن يفسروا ظاهرة الأحلام وبصرف النظر عن معانيها، فقد إتجهوا إلى الأخذ بالتفسير الذي يتوافق مع المفهوم العلمي المعاصر للعمليات العقلية وطبقاً لهذا المفهوم، فإن الأحلام تبدأ بدون سوابق نفسية، وبأنها تعبير مباشر وآني ينجم عن إثارات غير منتظمة للقشرة الدماغية نتيجة نشاطات فيزيولوجية تحدث أثناء النوم من داخل الجسم أو من خارجه، وهذه الإثارات هي التي تولد الوقائع المشوشة والعشوائية والغامضة أثناء الحلم، أما ما يبدو أحياناً من ترابط في محتوى الحلم، فتفسير ذلك في نظرهم يعود إلى أن المناطق الدماغية التي تنار أثناء النوم قد تكون منطق مقاربة في الدماغ أما من حيث المكان أو المحتوى المخزون من الذاكرة، وهم يجدون تأكيداً لهذا الرأي من نتائج أبحاث قام بها الجراح الدماغى بنفيلد في أواخر الأربعينات من هذا القرن، والتي بين فيها بأن بالإمكان إثارة بعض مناطق في القشرة الدماغية بفعل تيار كهربائي، وبأن ذلك يؤدي في بعض الحالات إلى أن تعرض على الفرد المثار بهذه الطريقة صور وأحداث وذكريات سابقة مما لا يختلف كثيراً عما يعرض للفرد في أحلامه، كما أسند هذا التفسير للأحلام من مقارنتها بما يحدث لبعض المصابين بالصرع من تجارب أشبه ما تكون بالحلم أما قليل إصابتهم بالنوبة الصرعية أو كعارض أساسي في بعض الحالات الصرعية كالصرع الصدغي (السابكوموتور). وهنالك ما يستند ذلك أيضاً من مختلف الهلاوس التي تحدث نتيجة إحمى أو العقاقير أو المستحضرات المعروفة بالمهلوسات والتي يتوفر شبه عظيم بين محتواها وبين محتوى الأحلام. ومن الواضح أن جميع هذه المظاهر لا يمكن أن تكون من فعل اللاوعي أو من فعل قوة نفسية خارقة.

فرويد وتفسير الأحلام:

جاء فرويد بالرأي بأن للأحلام معنى، وبأنها تقول شيئاً هاماً لصاحبها، ولم يكن هذا الرأي بالشيء الجديد في مسيرة الأحلام الطويلة عبر العصور، ذلك أن المعنى قد افترض لها منذ البداية، وراح الحالمون والمفسرون على حد سواء يبحثون عن هذا المعنى. ولعل الجديد في آراء فرويد هو افتراضه بأن مصدر الأحلام يقع في الجزء اللاواعي من الحياة العقلية للإنسان، وحتى هذا الافتراض فقد سبقه غيره إليه ابتداءً من أفلاطون قبل خمسة وعشرين قرناً وحتى الآن. وقد حاول فرويد منذ البداية أن يضيفي على نظرياته في موضوع الأحلام الصفة العلمية، غير أنه لم ينجح أبداً في ذلك، فالفقارئ لهذه النظريات يخرج بالإنطباع وكأن الأحلام تأتي من مصدر خارجي لا علاقة للدماغ بها، وهو رأي لا يستقيم مع البيانات العلمية الحديثة عن الأحلام وما يصاحبها من نشاطات مميزة أثناء فترات النوم الحالم.

إن خلاصة آراء فرويد في تفسير الأحلام هي أن الرغبات الطفولية المكبوتة تسنح لها فرص متكررة للإرضاء الجزئي في ظل أمان النوم، وبهذا الإرضاء فإنها تمنع من أن تتجمع وإلى حد تكريس توترات نفسية في حالة اليقظة. أما تفسيره للكيفية التي يتم فيها هذا الإرضاء فهو أن المحتوى اللاواعي من هذه الرغبات الطفولية المكبوتة يستغل حالة النوم الهادئة وما يصاحبها بالضرورة من انخفاض في مقدرة (الرقيب) على التمييز الكافي، لكي يعبر هذا المحتوى عن وجوده، غير أن ذلك لا يتم إلا بعد أن يحدث تغير في ملامح الرغبات المكبوتة والذي يبدو ضرورياً في رأي فرويد لكي تخرج هذه الرغبات من اللاوعي إلى حدود الوعي. وفرويد، كما بينا ذلك في إستعراضنا لنظرياته حول الأحلام، يفرق بين المحتوى اللاواعي من الرغبات المكبوتة ويسميه «بالمحتوى الكامن» وبين المحتوى الذي يظهر في الحلم والذي يسميه «بالمحتوى الظاهري»، وهو يجد بأن المحتوى الهام في الحلم هو ليس المحتوى الظاهري الذي يعرض للحالم أو يتذكره، فهذا المحتوى مشوش ومتستر ومرتبك، وإنما المحتوى الهام هو المحتوى الكامن، والذي يمثل في نظره الأساس العقلي للحلم، وهو المحتوى

الذي له معنى، وبقتضي لذلك التوصل إليه، أما المحتوى الظاهري فإن أهميته تكمن في أنه بمثابة تعبير رمزي عن المحتوى الكامن، ولهذا فلا بد من تفسير المحتوى الظاهري وحل رموزه للوصول إلى المعنى الأساسي للحلم، وهي عملية معقدة وتتضمن تحليلاً رجعياً لعملية تكوين الأحلام، أي البدء بتحليل المحتوى الظاهري للحلم ومن ثمة الرجوع إلى الورا لتقصي كيفية تكوينه والعناصر المشاركة في هذا التكوين، وأخيراً التوصل إلى إدراك كنه الأصول غير الواعية في الحياة العقلية للحلم، والتي هي في نظر فرويد الدافع الأساسي وراء قيام الحلم.

لقد واجهت نظريات فرويد في تفسير الأحلام المعارضة الشديدة في حياته ومند أن نشر كتابه المشهور تفسير الأحلام. والجزء الأكبر من هذه المعارضة توجه إلى إفتراضه بأن الأحلام في معظم الحالات تعبر عن رغبات جنسية طفولية مكبوتة في اللاوعي، وجاء غيره يافتراضات أخرى مخالفة لها ومنهم أدلر والذي وجد في الأحلام تعبيراً عن سايكوبولوجية السلطة والتعويض عن حالات العجز في اليقظة، ويونغ والذي يجد في الأحلام تعبيراً عن الإمكانيات الكامنة في نفوسنا من بقايا اللاوعي الجماعي، ولعل الاختلاف الجوهرى بين فرويد وغيره حول تفسير الأحلام، هو أنه بينما يجد فرويد في الأحلام الظاهرة عملية تمويهية على المحتوى الكامن للأحلام في اللاوعي والإبقاء على معنى الحلم لذلك مستتراً، فإن يونغ يرى العكس تماماً، ولا يجد بأن الحلم يستتر على المحتوى اللاواعي، وإنما يزيد في إيضاحه...

151

الفصل الثالث والمشرون

الرمز والأحلام

- ★ رموز لأحلام
- ★ ما هو الرمز والرمزية.
- ★ الرموز في الأحلام.
- ★ كيف نشأ الرمز
- ★ (فرويد ، بياجي ، يونغ ، أدلر ، سبيرر).
- ★ لماذا الرمز في الأحلام
- كلفس هول ، كلايتان ، فرويد ، هورني ، يونغ ، سابر ، لوي ، بياجي .
- ★ الرمز واسطة ادراكية .

الرمز والأحلام

مقدمة :

الرمز في اللغة هو الشيء الذي يقوم مقام شيء آخر ويمثله، وإختيار الشيء ليكون رمزاً لشيء آخر يتم عادة بصورة غير واعية، ويتقرر الإختيار بنتيجة الشابه بين الرمز وبين ما يمثله، أو نتيجة الارتباط سبها في ناحية أو أخرى من لواحى التي تقم الرابطة بين الأشياء. وفي المجال المسمى ينظر إلى الرمز بأنه شيء الذي يقوم مقام شيء آخر، سواء كان ذلك شخصاً أو موضوعاً أو جماعة أو فكرة. وينظر إلى لتمثيل الرمزي بأنه عملية تتم في اللاوعي، وبأنه يخدم حاجة دفاعية نفسية، ذلك إنه باستعمال الرمز فإن العقل يتجنب حالة الفلق التي يمكن أن تجم عن مواجهة الفرد للشيء أو الفكرة الحقيقية على حالتها الأصلية. وقد توسع مفهوم الرمز في السنوات الأخيرة ودخل في مجالات عديدة من أدبية وفنية وإقتصادية وسياسية وإجتماعية وعلمية، ومعظم هذا التوسع يعتبر تجاوزاً لمفهوم الرمز والذي ينشأ بصورة غير واعية ويظل غير واعٍ عند من يستعمله أو يسلمه، وهي خصائص لا تتوفر في الرموز الحديثة

والمخلوقة بفعل الإرادة من أصحابها والمتعارف عليها بسهولة في لغة الناس. فالرمز متى أصبح معروفاً فقد إنتفت صفة الرمزية عنه، وأصبح أما بديلاً عن الأصل ومرادفاً له أو مجرد علامة توضح إلى هذا الأصل.

لقد تناول الكثيرون من الباحثين موضوع الرمز من نواحي مختلفة بما في ذلك تأريخ نشوء الرمز، والضرورات لقيامه، وطريقة تكوينه، والمجالات التي يظهر فيها، وفعل الرمز في حياة الإنسان، ونظر إلى الأحلام بأنها المصدر الأغزر للرموز، ولهذا توجه الاهتمام إلى دراسة الأحلام وتفسير رموزها أكثر مما توجه إلى حالات اليقظة. ولعل أكثر ما يستعصي على المتأمل فهمه عن الرموز هو سبب قيامها أصلاً، والغاية التي تخدمها سواءً كان ذلك في اليقظة أو في الأحلام. ومن الذين تناولوا هذا الموضوع بالبحث هم فرويد ويونغ وبياحيه وغيرهم، والذين إختلفت آراءهم حول أصول الرموز وفائدتها. وإن إتفقوا في أن الرموز لها دلالاتها اللاواعية والتي لا يمكن لفرد إدراكها إلا بالتفسير. وإن آراء فرويد في الرموز أنها مصطلحات تمثل محتويات كامنة في اللاوعي. وإن هذا التمثيل سواء جاء عن طريق الصورة أو الكلمة، فهو ضروري لتمكين محتويات اللاوعي من الظهور إلى وعي الحالم مسترة وراء شكل الرمز، وعلى ذلك فإن الرمز يخدم غرض تسهيل عبور الرغبات المكبوتة بصورة مقبولة من رقابة الوعي، وبهذا العبور فإنه تسنح الفرصة لتحقيق الأمنيات المكبوتة ولو بصورة جزئية. أما يونغ فهو يختلف مع فرويد، وإن كان منه يجد أصول الرموز في اللاوعي، وهو يرى بأن الرموز لغة، وبأنها في الأصل (لغة بدائية) وبأنها تعبر عن جزء بدائي من العقل، وهي بذلك أشبه ما تكون بعقل الطفل الصغير الذي لا يستطيع التفكير بأفكار مجردة، وإنما فقط برموز محددة. فلفكر البدائي ليس بالفكر المجرد وإنما هو تفكير محدد، وبسبب ذلك فإن الأحلام تتخذ أشكال الرموز، ذلك أن الرموز هي بمثابة التمثيل المادي للمشاعر والأفكار التي إما لا نستطيع التعبير عنها مباشرة، أو أننا منعنا لسبب أو آخر من التعبير عنها. أما لماذا يعبر عنها على صور رمزية حسية، فما ذلك إلا لأن الفكر البدائي قد نشأ أصلاً في غمرة من الأحاسيس والإدراكات الحسية وليس في مجال الأفكار.

ولهذا جاء فهم البدائي لعالمه عبر أحاسيسه المختلفة، وبسبب ذلك فهو في حاجة إلى لغة حسية للتعبير عن أفكاره. والرموز هي هذه اللغة، وهي لغة حسية في معظمها، وحسية بصرية على الغالب. وعلى خلاف فرويد، فإن يونغ لا يجد في الرموز وظيفة أو فعل الإخفاء لمحتويات العقل اللاوعي الكامنة والمكبوتة، وإنما على العكس، فإنه يجد فيها أيضاً هذه المحتويات وطريقة لإظهارها بوضوح للعقل. وذلك بقوله «إن الرمز في الحلم هو مساوٍ على وجه التقريب للأمثولة، فهو لا يخفي، وإنما يعلم». ويقول أيضاً إن الرمزية هي «عملية الإدراك عن طريق انتشيبه»..

رموز الأحلام:

ربما، ومنذ البداية للخلقة راح الإنسان يحلم، ولعل أحلامه كانت عندئذ كما هي الآن، ذات محتوى غريب على تجربته أثناء وعي البقطة مما لا مقدرة له على فهمه وإدراك مدلولاته ومعانيه في معظم الحالات. ولم يكن للحالم بد من محاولة فهم تجربته الحاملة لأن هذا الفهم قد يستعصى عليه. وربما لشعوره بأن الأحلام ربما تقول شيئاً هاماً، وربما شيئاً مصيرياً بالنسبة له، وبأن الأجدر به أن يعبرها إهتمامه، وأن يحاول فهم ما تعوله. ولعل في هذه البداية ما يمكن إعتباره بداية لظهور لغة لأحلام. وكأي لغة أخرى، فإنها قد مرت بأدوار عديدة من السمو والتوسع والتطور والتعقيد، وهو الواقع الذي جعل فهم الأحلام أكثر صعوبة كلما تطورت لغة الحلم إلى درجة أكثر غموضاً وتعقيداً.

لقد حاول الإنسان القديم تفسير أحلامه بنفسه، ولعله فعل ذلك عن طريق ربطه الحلم بتحارب اليقظة، وإعتبارها حوادث واقعية، وحتى ما لم يستطع فهمه بالمعنى، فإنه ربما حاول ذلك عن طريق ما ترتبط به أحلامه من تجارب عاطفية، ووجد التفسير لها بما تثيره تحركة الحلم من عاطفة يسهل فهمها وتكرار الأحلام، وإرتباط بعض ما تحتويه بتحارب اليقظة السابقة، وبتجارب أخرى لاحقة، فإن ذلك كله قد ساهم بوجود معاني محددة لصور الأحلام، وهي المعاني التي لا تدل عليها هذه الصور مباشرة. ومن هذه المحاولات البدائية

لفهم الأحلام نشأ فن التفسير للأحلام، وهو فن يفترض بأن الأحلام في معظمها تعني غير ما تظهر عليه، وبأن بالإمكان ترجمة صورها إلى معاني ذات دلالة. ونشأت نتيجة ذلك مهنة تفسير الأحلام، وفي وقت لاحق ظهرت مؤسسات خاصة في الحضارات القديمة يقوم فيها المختصون بتفسير أحلام الناس من مرضى أو أصحاب، وقد اعتمد المفسرون مرادفات لغوية معينة بكل صورة من صور الأحلام، وكان لكل مفسر إجهاده الخاص في وضع هذه المرادفات الكلامية لكل صورة من صور الأحلام أو المعاني، ولم يكن هنالك بد من شئ بعض الشبه بين مفهوم الحلم عند مفسر ومفهومه عند آخر، إلا أن إجهادات المفسرين حتى في أمر الحلم الواحد قل أن توافقت، وقد ترك لنا التاريخ الحضاري العديد من المحاولات التفسيرية، والتي أصاب بعضها الشهرة الاستمرارية لقرون طويلة وما زالت أثارها باقية حتى الآن.

نقد بعث الاهتمام من جديد بالأحلام في القرن التاسع عشر. وبلغ الإهتمام ذروته في كتاب (تفسير الأحلام) لفرويد، والذي صدرت طبعته الأولى ١٩٠١. ووجد فرويد بأن صور الأحلام كما تظهر للحالم ما هي إلا رموز لأشياء أو تجارب أو حوادث أخرى يستعصي على الحالم معرفة معانيها ودلالاتها، وبأنها لذلك تقتضي التفسير وذلك بإرجاعها إلى أصولها. وجاء فرويد لذلك بنظرياته وقواعده الخاصة بالتفسير. ومن حيث المبدأ فليس هنالك من جديد في محاولات فرويد التفسيرية، ويمكن بذلك إعتبار محاولته كحلقة من سلسلة طويلة ومتواصلة من المحاولات التفسيرية، إلا أن الجديد في محاولته هو أنه ذهب إلى أبعد مما ذهب إليه سابقوه من مجرد إيجاد تفسير لوقائع الحلم، ذلك أنه حاول التوصل إلى فهم طريقة تكوين رموز الحلم، وهدف هذا التكوين، وهي محاولة م يقدم عليها أحد من قبل.

أن هنالك اليوم من لا يرى ضرورة لتفسير الأحلام وإيجاد معانيها، ومن الباحثين من لا يرى في الأحلام رموزاً، وبأن ما نظنه رمزاً ما هو إلا مسمى عبثي لإيجاد شيء وراء ظاهرة أو ظواهر لا شيء وراءها، وفي رأيهم أن عدم فهمنا للأحلام لا يعني بأن لها جوانب يجب أن تفهم، وبأن محاولات المفسرين

لإيجاد معاني لتجارب من طبيعتها أن تكون بدون معنى إنما هي محاولات لا مرر ها. ومن جانب آخر نجد أولئك الذين يرون في الأحلام رموزاً، وبأن الرموز ذات دلالة، وبأن ظهورها على الشكل الذي تأتي عليه، بخدم ضرورة ويحقق فائدة لا يمكن تحقيقها من ظهور الحلم بصورة صريحة وواضحة.

إن واقع الأحلام لم يسمح حتى الآن بالتوصل إلى نتيجة حاسمة في أمر هذه الجدلية، وهي النتيجة التي لها أن تقرر في النهاية فيما إذا كانت الأحلام ذات معنى، أو أنها مجرد أضغاث أحلام لا قيمة لها، ولا معنى وراءها، وكل ما نستطيعه الآن هو عرض بعض الآراء والاجتهادات حول هذا الموضوع ونحن نفعل ذلك على أمل أن يكون في الجدلية بين المعاهيم المختلفة للأحلام ما يلقي من الضوء أكثر مما تلقيه النظريات من جانب واحد حول مفهوم الأحلام.

ما هو الرمز - والرمزية؟

الرمز هو التعبير الظاهري عن شيء ما أو فكرة أو خاطرة معينة، والذي يصبح في ذهن الفرد بديلاً أو ممثلاً خارجياً لتلك الفكرة أو الشيء والتي تظل خفية على الفرد، أما إذا كان الفرد واعياً بأن التعبير الظاهري الذي يستعمله كرمز ينسأوى مع الشيء في واقعه، فإنه ينوقف عن أن يكون رمزاً ويصبح مرادفاً تشبيهاً. هذا وهناك من لا يستعمل الرمز بهذا المفهوم المحدد، وإنما يعطيه بدلاً من ذلك معنى أكثر شمولاً ليستوعب الحالات التي تستعمل فيها الرموز للدلالة على الأشياء ونحن على علم بهذا الإستعمال. وعلى العموم فإن المدرسة التحليلية تأخذ بالشق الأول من التعريف، والذي يظل فيه أصل الرمز خفياً ومستتراً على الوعي، بينما يستعمل المفهوم الشامل للرمز، سواء وعى الفرد أصوله أم لم يعها، في محالات تعبيرية أخرى كالفنون والآداب والديانات والسلوك الإنساني بصورة عامة بما في ذلك التعابير اللغوية.

إن من خصائص الرمز أنه شيء محايد في حد ذاته. بمعنى أنه لا يملك طاقة خاصة يرتبط بها، كما أنه لا يشير من ذاته مثل هذه الطاقة، غير أننا نربط وبصورة ما، سواء تم ذلك بوعي منا أو بنتيجة الترابط الزمني أو المكاني وبدون

وعى كامل منا هذا الربط، بعاطفة معينة، وهي لعاطفة التي تلتحم ببنية الرمز. ونصبح جزءاً من هذه البنية، فإذا ما عرّض الرمز في ذهن الفرد أو إحساسه، أثار فيه الإنفعال العاطفي الذي إكتسبه الرمز المجرد بالأصل، مما أصمى عليه من عاطفه، مثال ذلك العلم، وهو شيء محيد في حد ذاته، غير أنه يستعمل كتعبير ضاهري للوطن، وتضفي عليه تلقائياً عاطفة الإنتماء، والحب للوطن والتمسك به، ويصبح بالتالي رمزاً مساوياً للوطن ويثير فينا جميع المشاعر والمعاني المرتبطة به. وقد يكون تمثيل الرمز للشيء أو الفكرة التي يمثّلها واضحاً ومعروفاً في وعى الفرد، سواء الذي يستعمل الرمز أو الذي يتسمه، كأن يقال مثلاً بأن فرداً ما هو أسد للدلالة على شجاعته، أو أنه خروف للدلالة على جبنه، أو أنه نعام للدلالة على جهله، وقد يكون الرمز تمثيلاً غير واعٍ في ذهن الفرد، وقد يظل كذلك بصورة دائمة، وإن كان له أن يعرض في يقظته أو أحلامه ولكن بدون أن يدرك دلالاته وبعقه معناه، وحتى بدون أن يعلم بأنه يتعرض إلى رمز.

هنالك كما بينا، من يعتبر الرموز الواعية والتي تعلم بأنها تمثل شيئاً معيناً من فكرة أو شيء أو موضوع كرمز العلم والأسد والخروف والنعام والثعلب، بأنها ليست رموزاً بالمعنى الصحيح للرمز، وبأنها تشابه لا رموز، وهم يفسرون الرموز على ما يستعمل من مواضيع خارجية لتمثيل أفكار ومشاعر أو مواضيع داخلية وخفية في نفوسنا وفي الوقت الذي لا نعرف أو ندرك فيه مثل هذا التمثيل في نفوسنا ووعينا. وهنالك أمثلة عديدة على مثل هذه الرموز في حياتنا، ففي حياتنا اليومية، وفي الكثير مما نشاهد أو نقرأ، نجد أمثلة عديدة من الرموز التي إبتدعها أو إستعملها الكتاب والفنانون وحتى السياسيون، وهم على وعى تام بمدلولاتها الحقيقية، إلا أن هنالك الكثير منها أيضاً مما يستعمله المبدعون خاصة في أعمالهم الإبداعية وفي الوقت الذي لا يعون فيها رموزهم أو حتى أنهم إستعملوها، وهذه هي الرموز التي تحتاج إلى تفسير حتى إلى مبدعيها. ومثل ما يقل في الأعمال الإبداعية يقال أيضاً في بعض مظاهر سلوكنا، وهي التي نعبر بها بصورة غير واعية عن واقعنا النفسي. ومثل ذلك يلاحظ أيضاً في بعض الأعراض المرضية من نفسية أو جسمية، والتي يصح النظر إليها كتعبير

رمزية لمشاكل وصراعات نفسة داخلية لا نعي شيئاً من عملياتها ولا الكيفية التي تحولت فيها إلى رموز مرضية. وهكذا فإن للرموز معنى ثنائياً، إما تكون فيه معروفة لنا كرمز لشيء معين، وإما تكون رمزاً لشيء لا نعي ما هو، وهذه الصفة الأخيرة هي الصفة المحددة للرمز في نظر المدرسة التحليلية، ولها بهذا المفهوم أن تظهر بصورة أو أخرى في يقظتنا وفي أحلامنا. وفي الحالتين فإن معانيها ودلالاتها تظل خفية على صاحبها.

الرموز في الأحلام:

إن محتوى الأحلام قد يأتي بصورة يتطابق فيها مع محتوى الواقع واستجارب الساقطة وكأنه مجرد تكرار لها. غير أن معظم الأحلام تظهر على صور تحالف الواقع وتجارب الماضي، وهنالك عدة أوجه لهذا الاختلاف، وهي تنحصر عادة في ثلاث نوح، أولها أن المحتوى الظاهري للحلم هو محتوى ظاهري وتمويهي لمحتوى آخر أصدق للحلم، والذي ما زال كاملاً في اللاوعي أما الناحية الثانية من الاختلاف فهي تتمثل في الفرق بين أن يكون محتوى الحلم صريحاً وعادياً ومفتوحاً، كما هو في الواقع والتحرية أو الداكرة. وبين أن يكون متحجماً ومستتراً بلبس آخر يخفي هويته الواقعية. أما الوجه الثالث من الاختلاف فهو بين أن يكون محتوى الحلم ممتلاً للواقع أو التجربة بصورة حرفية، أو أنه يتحدد صورة رمزية، وتقتضي لذلك ترجمته وتفسيره عن طريق اكتشاف معنى الرمز ودلالته. ومن الواضح أن هذه النواحي لثلاثة من التباين في محتوى الأحلام بين الواقع وبين المظهر: (١ - المحتوى الظاهر - والمحتوى الكامن، ٢ - المحتوى المفتوح (الصريح) والمحتوى المستتر، ٣ - والمحتوى الحرفي - والرمزي)، كلها تحتاج إلى تفسير، ويمكس لنظر إليها بأنها تحتوي عنصراً من العملية الرمزية، غير أن هالك بعض لفرق بينها، إذ يقتضي في العملية الرمزية أن يأتي المحتوى كبديل كامل ومسود لما لم يظهر في الحلم على صورته الأصلية، وأن يكون بالإمكان التوصل إلى الشيء الأصيل عن طريق ما يقابله من بديل في الترجمة. إذا نحن أخذ برمزية الحلم، فإن رموز الأحلام عديدة وتكاد لا تحصى.

فصور الأحلام ومواضيعها عديدة، ومعظمها لا يفهم على علته، ولا بد لذلك من تفسير محتواها بفك رموزها، ومنالك إنطباع بأن هذه العملية سهلة ويسيرة، وبأنها أشبه ما تكون بالترجمة القاموسية من لغة إلى أخرى، ومرد هذا الانطباع يعود إلى جداول ومناهج التفسير للأحلام والتي أعطت معاني محددة لكل رمز يرد في الأحلام، غير أن الأمر ليس بمثل هذه السهولة، فالرمز للشيء سواء كان ذلك في البيضة أو في الأحلام، وسواء كان موعياً من صاحبه أو غير موعي، فإنه قابس لتغيير والتبديل وذلك طبقاً لتجربة المرء ولشخصيته ولخلفيته الحضرية والإجتماعية، ونبعاً لمقدرته على استعمال الرمز والهدف الذي لهذا الاستعمال أن يحققه في حياته، ولهذا فإن الرموز قد تختلف بين شخص وآخر وحتى في الشخص نفسه بين مرحلة حياتية وأخرى، وحتى بين حلم وآخر حتى لو كان الموضوع واحداً في الحالتين، وهذه الأسباب فإنما يجد بأن الرمز قد يفسر على عدة أوجه، كما أنه قد يرمز إلى أشياء مختلفة في حضارات وأزمان مختلفة، كما أن عدة رموز قد تظهر للدلالة على شيء واحد، وهذا يفسر أيضاً توفر بعض الرموز في حلم فرد ينتمي إلى مجتمع وحضارة وزمن معين، وإنعدامها في حلم فرد ينتمي إلى مجتمع يتباين تماماً مع المجتمع الأول.

إن ورود الرموز في الأحلام لا يتحدد في فترة من العمر دون غيرها، وإن كان استعمال الرموز هو أقل ظهوراً في أحلام الأطفال والذين تأتي أحلامهم عادة بصورة حرفية ومباشرة ومطابقة للواقع. والرموز لا تقتصر على الأفراد من مجتمع أو حضارة أو مستوى ثقافي معين، فالرموز كما يتبين ذلك من أحلام المجتمعات الحضارية القديمة ومن الحضارات البدائية المعاصرة هي صفة ملازمة للأحلام الإنسانية، مما يحمل على الاعتقاد بأن بعض الرموز هي بمثابة البقايا لتجارب الإنسان الأولية في عصور ما قبل التاريخ، وبأن لبقائها في حياة الإنسان الحضاري التاريخي ما يفيد بأصوها أولاً، وبأنها ما زالت تخدم غرضاً معيناً في ظهورها على هذا الشكل، وإذا نحن أخذنا بمثل هذه الفرضية، فإنه ما زال يترتب على الباحثين الإجابة على أسئلة محددة، أهمها: لماذا هذه الرموز في الأحلام، وكيف تنشأ في الأصل، وماهي الغاية منها أو العائدة التي يمكن أن

تحقق من إستعمالها بدلاً من التعبير الصريح والحرفي عن الشيء كما هو؟ وأخيراً الكيفية التي تترجم فيها هذه الرموز أينما وردت في محتوى الأحلام؟..

إن الإهتمام في الماضي لم يتوجه للإجابة على معظم هذه الأسئلة. ذلك أنه تركز كلياً على لناحية الأخيرة من النواحي المتعلقة بالرموز وعلى تفسير معانيها، وترك الباحثون المسائل الأخرى المتعلقة بمصادر الرمز وكيفية تكوينه. والفائدة من إستعماله بدون تأمل أو بحث، ولعل سبب هذا الإهمال يعود إلى الإعتقاد الراسخ بأن الأحلام هي رسائل، وبأنها أرسلت من الآلهة. وبأنه يقتضي فهمها على الشكل الذي جاءت عليه. وقد يجد لباحث في هذا التفسير ما يعلل كثرة ورود الرموز في معظم الأديان والمعتقدات.

كيف ينشأ الرمز؟

في التفكير الحضاري القديم نظر إلى الرمز بأنه بمثابة رسالة سرية، وبأن مرسها، وهو عادة مصدر إلهي أو قوة علوية خارقة، قد توخت تحرير الرسالة بصورة رمزية سرية لكي يستعصي على لفرد الحالم تفسيرها، ولهذا توجب القيام بهذا التفسير وحل الرمز من قبل أناس إختصوا بذلك عن طريق ما خصّصوا به من مقدرة وموهبة، وهم عادة من الصبغة المختارة والمتميرة من بني البشر كالمملوك والكهنة وذوي الخطوة والمكانة من أمثالهم والذين خصوا أيضاً بالمقدرة على إدراك معاني الرموز التي تعرض لهم سواء في يقظتهم أو في منامهم، وقد ظل هذا الإعتقاد راسخاً في التفكير الإنساني حتى العصور الحديثة وبصرف النظر عن المستوى الحضاري للمجتمعات الحضارية وعن الديانات والمعتقدات التي سادتها. وفي بعض الحضارات فسرت بعض الأحلام بأنها من فعل الشياطين ونظر إلى مثل هذه الأحلام بأنها محاولة شيطانية لإرباك الحالم ولتوجيهه إلى ما هو حاطي، ولهذا فقد دُعي الحالم إلى إهمال هذه الأحلام وإسقاط ما يبدو فيها من رموز. وفي زمن لاحق نظر إلى رموز الأحلام بأنها تعبير عن فعل الأخلاط الأربعة: الصفراء والسوداء واللمعية والدم، وقد إعتبر البعض هذه النظرة بأنها نظرة ملحدة وكافرة بالقدرات الإلهية. وفي الفكر الحديث تناول الكثيرون

موضوع الكيفية التي تنشأ فيها رموز الأحلام، وفيما يلي بعض أهم الآراء التي وردت حول هذا الموضوع.

فرويد :

في رأي فرويد، وهو رأي ينوه سآثره بالنظرية اللامركية للتطور، وأن الرمز عالمية الانتشار، بمعنى أن بي البشر يتشاطرونها تركيباً ودلالة. وبأنها موروثية، غير أنه فيما بعد راح يعير من هذا الرأي، وإعتقد بدلاً من ذلك بأن ما يلاحظ من تماثل أو تشابه في الرموز لا يعود لسبب الوراثة العنمية، وإنما لسبب التشابه في ميول الأطفال ورغباتهم وأفكارهم في مرحلة الطفولة. وهذه ندور عادة حول مواضيع محددة كأعضاء الجسم، والأب والأم والأقارب والولادة والموت وغيرها من المواضيع التي تتكون منها مخاوف الأطفال في سر مبكرة. وفي رأي فرويد أن هذا يفسر إعدام أو قلة ورود الرموز في أحلام الأبطال، والدين ما زالت تنقصهم التحارب التي تقضي بضرورة استعمال الرموز، وأهم هذه التحارب اللازمة لتكوين الرموز هو قيام الحاجات الجنسية التي يتعدر تخفيفها والتي يقتضي كبتها، وأهم هذه الرغبات هي الجنسية المحرمة في الدور الأوديب من أدوار النمو النفسي الجنسي في حياة الطفل والتي يقتضي كبتها، ولا يمكن لذلك التعبير عنها في وقائع الحلم إلا بصورة رمزية تموه بها عى وعي الخالم وسمح بظهورها فيه على هذا الشكل. ومع ما يبدو في هذا الرأي من وحدة منطقية، إلا أنه ترتب على فرويد أن يبين من الذي يقوم بإحتراع الرمز. وهل يملك العقل اللاواعي للطفل المقدرة الكافية من الدكاء والمقدرة الفكرية للقيام بهذه المهمة، وما هي العناصر التي يختار منها العقل رموزه، وما هو سر التشابه بين رموز الأطفال والتي ترد في أحلامهم^٩.

بياجيه :

يفسر بياجيه نشوء الرمز في الحياة الإنسانية على أساس من عملية النمو العقلي للفرد، فالواحد في نظر بياجيه يبدأ منذ طفولته باستخدام أنماط مختلفة من التفكير، ومن هذه الأنماط ما هو كلامي، ومنها ما هو غير كلامي، ولهذا

فإن أفكار الطفل لا توجد كلها على نمط واحد ، فبعضها يخزن في الذاكرة على شكل خطط من لفعل ورد الفعل ، وبعضها يخزن على شكل صور ، وبعضها يخزن على نمط كلامي إستنتاجي ، وكل نمط من هذه الأنماط يمكن له أن يكون رمزاً ، غير أن بإمكان هذه الأنماط والأشكال متعددة والمختلفة من الأفكار أن تتماثل مع بعضها بالتبادل ، وأن تصح بذلك تعبيراً للفرد في حياته ، وهكذا فإن ما يبدو في الظاهر رمزاً ، إنما هو نتيجة لمو الفكر ذاته ، ويقول بياجيه : « إن تمثل الواقع في لذات هو أمر حيوي بالنسبة للطفل ، وذلك من أجل الإستمرارية (البقاء) وانمو ، وبسبب إنعدام التوازن في فكره ، فإن اللعب الرمزي يرضي هذه الغاية » .. وطبقاً لآراء بياجيه هذه فإن اللعب الرمزي في حياة الطفل هو نمط من الفكر ، وأن هذا النمط الرمزي له عين الفعل الذي هو للأفكار عامة ، ويصح له (أي الرمز) معاناه الخاصة وإرتباطاته الخاصة بعمليات الفرد اعاطمية وبنشاطاته .

يونغ :

وفي رأي يونغ . وهو رأي يعارض فيه رأي فرويد من أن الرمز يتستر على المعنى الحقيقي للحلم ، هو أن : « . . الغاية من الرمز ليست التستر وإنما العكس هي المزيد من الإيضاح لمحتوى اللاوعي ، وللتأكيد علينا بما يريد اللاوعي قوله » .. ويرى يونغ بأن الرموز تنشأ في تفكير الإنسان بفعل إمكانياته الفكرية المستمدة من تأريخه لدائي ، وهي الإمكانيات التي تكمن في اللاوعي الجماعي ، وهو يرى ، وعلى خلاف كل من فرويد وبياجيه ، بأن الرمز ليس بالتجربة الفكرية الفردية ، ويقول في ذلك بأن الرموز هي : « تعابير عن شيء لم يدرك بعد في الوعي ، ولم يتم بعد صياغته فكرياً » ، ويقول أيضاً : « إن الرمز ما هو إلا ما تبقى من أنماط التفكير الأولية » وهي الأنماط التي إتصفت في رأيه بالتشابه والحكايات الرمزية ، كما يبدو ذلك واضحاً من الآثار الأولية القديمة كالأساطير والملاحم والقصص ، والتي لولا أصولها لأولية الواحدة لما جاءت بمثل هذا التشابه في أساطير وملاحم وقصص مجتمعات متباعدة لا تواصل بين حضارتها . ولعن من أهم مساهمات يونغ في موضوع الرموز ، هو أنه خرج على القاعدة

التعريف للرمز وبأنه يمثل شيئاً معلوماً، ورأى فيه بدلاً من ذلك أفصل تعبير عن شيء ما زال غير معلوم، فالرمز الذي يعرف معناه يتوقف عن أن يكون رمزاً، ويقول في ذلك: « فحالما يعرف معناه .. فإن الرمز يصبح ميتاً، ولا يملك سوى أهمية تأريخه ».

أدلر:

في رأي أدلر أن الرمز ينشأ تماماً كما نشأ اللغة، وهو أي الرمز، بعكس المنطق الخاص بالمرء ويمثل النمط الحياتي له، وما كان هذا النمط عرضة للتطور مع نمو الفرد. ولما كانت عملية النمو تختلف بين فرد وآخر، فإن نشوء الرمز في شخص لا يشابه بالضرورة مع نشوء الرمز في شخص آخر، كما أنه قد يختلف حتى في الفرد نفسه بين مرحلة وأخرى من مراحل النمو. ولهذا فإنه لا توجد معاني ثابتة ومقررة للرموز إلا في الحالات التي يتوفر فيها التشاطر بين استجاب الفردية في مجتمع وحضارة معينة. وهكذا فبالنسبة لأدلر فإن الرموز ترتبط بعملية النمو الاجتماعي والحضاري للفرد، وبأشياء تتمثل في تفكيرنا من مصادر خارجية وتصبح ذات معنى خاص في منطق الخاص، وعلى ذلك فإن الرموز غير كائنية في عقولنا كما إرتأى يونغ في أصولها لأولية، أو كما إرتأى فرويد في البداية من أصولها الوراثة، وليس لها أية صيغة أو معاني ثابتة كما إرتأى.

سيلبر:

يجد سيلبر بأن الرمز قد نشأ في الفكر الإنساني بسبب لنقص في مقدوره على الإدراك المترابط، كما يبدو ذلك من عجزه على الشعور بمعنى أو مغزى إثارة حسية معينة بعدما يحدث فيها من تغيير نتيجة تجارب الفرد السابقة وفعل معرفه وأفكاره وعواطفه، ويقول في ذلك: « بسبب عجز الفرد عن السطوة العقلانية على حصيلته لفكرية، فإن عليه لذلك الركون إلى ما يقاربها مما هو « قبل العقلاني » من الفكر، وهذا هو ما يحدث في رأيه في حالات التعب والنعاس والصراع العاطفي والحمى وتناول العقاقير، وفي أية حالة أخرى يكون قد فقد فيها مضاء حالته العقلية. وللرمز في رأيه أن ينشأ ليس فقط في مثل

هذه الحالات من النقص في المقدرة على الإدراك المترابط، وإنما له أن يحدث أيضاً في الحالات التي يكون المرد فيها مالمكاً لهذه المقدرة غير أن ظروفاً أخرى طارئة قد تتطلب منه تجاوز ما لديه من هذه المقدرة مما يضطره إلى اللجوء إلى عين المصادر « قبل العقلانية » لإسعافه وخلق رموزه .

لماذا الرمز؟

في محاولة الإجابة على هذا السؤال، فإن الآراء السابقة تعطي بعض جوانب الإجابة، غير أنه ما زال يقتضي تفسير ضرورة ورود الرموز في الأحلام، وهناك عدة آراء قدمت لتفسير ذلك في العصر الحديث ومنها التالية :

كلفن هول :

والذي يرى بأن ظهور الرموز في الأحلام يأتي لعين الأسباب التي توجد فيها التشابه والاستعارات والرموز في الشعر وفي اللغة العامية الدارجة، فالفرد يميل دائماً وبصورة تلقائية إلى التعبير عن أفكاره وبأقصى قدر ممكن من الوضوح الموضوعي، وهو يرغب في نقل المعنى بدقة وإقتصاد، وهو يرغب، وإن كنا غير واثقين من ذلك، في نزويق أفكاره بجمالية وذوق، ولهذا السبب فإن لغة الحلم تستعمل الرموز كواسطة للتعبير لأنها تفي بجميع هذه المتطلبات .

كلمان :

في رأيه أن الرمزية هي طريقة أو شكل من أشكال الدمج الإنساني، وهو يصممها مینافزياً بأنها « الحلزونية التي تبدأ في الحدث الأساسي للوجود والذي لا يتوفر فيه أي شعور، وهو حدث بدون كلمات، ثم تعرض إمكانية آتية لصنع أشكال تعبر عن هذه التجربة، وعدد الأشكال التي يمكن أن تظهر هي بالآلاف المؤلفة، وليس بإمكان أي منها أن يستحوذ على جميع الإمكانيات التي يمكن أن تأتي من هذه التجربة، ولكن عندما تظهر هذه الأشكال فإنها تمثل مساعي الفرد لدمج تجربته. » . وفي رأي كلمان أنه في المستويات العليا لهذا التشبيه الحلزوني توجد الأفكار، والتفكير المجرد، والأحلام .

فرويد :

افترض فرويد الرأي منذ البداية وتمسك بذلك حتى النهاية من أن الرمز في الأحلام إنما يمثل مسعى العقل لكي يخفي الأمنية أو الرغبة التي يسعى الحلم إلى التعبير عنها، وبذلك فهو يجعل الرغبات المحرمة أكثر تقبلاً من الوعي بإظهارها بصورة متسترة تمكنها من تجنب الرقيب، وهو بذلك وسيلة لتحقيق الرغبات المكبوتة ولو بصورة جزئية.

هورني :

نعارض هورني رأي فرويد وترى بدلاً من ذلك بأن الرموز في الأحلام حالها حال التشابه والاستعارات في الكلام والكتابة، إنما تمثل محاولتنا الخلاقة للوصول إلى جوهر تلك الواحي من أنفسنا والتي كانت في الماضي غير مطبوعة وعصية على التعبير عنها، وهي لذلك ترى بأن معنى الحلم لا يمكن التعبير عنه بصورة أكثر إختصاراً ودقة من الرمز الذي يظهر عليه. وتقرص هورني بأن الواحد في أحلامه هو كل الناس وكل شيء في آن واحد، وهي ترى في الأحلام وسيلة لكي يتعرف الفرد على نفسه بصورة تختلف عما يراها في واقع يقظته، وتقول في ذلك: « في عقله الوعي قد يكون الفرد العقل المسيطر حلاًصاً للإنسانية، والذي لا يعصى عليه شيء، أما في أحلامه فقد يصحح نافعاً وبيداً أو مهملاً وواقعاً في قنوات المجاري »

يونغ :

لا يتفق مع فرويد في أن مهمة الرمز هي لتمويه والتستر على الرغبة المكبوتة، وهو على العكس يرى أن وظيفة الرمز في الأحلام هي إظهار ما في اللاوعي بصورة أكثر وضوحاً وأكثر قوة مما يريد الوعي قوله، وهو يقول « إن الرمز هو عمية الفهم عن طريق التشبيه... والرمز في الحلم هو أشبه ما يكون بالحكاية. فهو لا يخفى، وإنما يعلم ».

سامير:

في رأيه. « إن الرمز هو دائماً بديل لنمط وسطي من السلوك، ومن هذا ينبع كون كل رمز يرمز بسوء معاني لا يمكن إستخلاصها مباشرة من محتوى التجربة، » وبناء على ذلك فإن النظام الرمزي هو من صميم طبيعته نظام خلاق، ذلك لأنه لا يأتي كنسحة عن الواقع، إنما كإنشاء له.

لوي:

يرى لوي في رموز الأحلام شيئاً قائماً بنفسه ومستقلاً عن وعي اليقظة ووقائعها، وهو لا يرى فيها مجرد نشوء أو تحريف لوعي اليقظة. وخلاصة آرائه هي أن الخصائص الرمزية للوعي احالم ها غاية في ذاتها والتي هي منفصلة عن أية عايه يمكن التصور بأن الوعي يخدم أعراضها، ولما كانت هذه الخصائص الرمزية يفترض بأنها كافية للوصول إلى هدفها المميز، فإن من الخطأ - حسب رأيه، أن نلظر إلى المحتوى الظاهري للحلم بأنه تمثيل تحريفي لأفكار اليقظة، والأفضل في نظره أن نتعلم كيف يفسر لغة الحلم على علاقتها إذا كان لنا أن نحصل منها على فائدة إضافية.

بياجيه:

في رأي بياجيه أن أنماط التفكير، المختلفة التي يستعملها الفرد تظل غير ممثلة في نمط واحد، ولهذا بات من الضروري أن تتوفر الطرق التي تسمح لهذه الأنماط المتنافرة من الفكر لكي تتوحد وتصبح متمثلة بصورة متبادلة، والحلم هو أحد هذه الطرق، والحاجة لمثل هذا التمثيل الرمزي في الحلم في نظر بياجيه هو أمر ضروري وذلك بسبب تعذر إدراكها، وفي رأيه: « إن التفكير الرمزي هو لذلك الإمكانية الوحيدة للشعور بالمثل ». هذا ولا يتفق بياجيه مع فرويد من أن الرمز يأتي للتمويه على الرقيب وليجعل بذلك محتوى اللاوعي مقبولاً للوعي أثناء الحلم، وهو يرى بأن الأمر قد يكون معكوساً « فالرقابة قد تكون مجرد التعبير عن اللاوعي، بينما الخواص غير المفهومة من الرمز، وحتى الرمز

نفسه، فإنما هي نسيجة بداية عملية التمثيل الواعي، أي محاولة للفهم»، ويقول أيضاً: «إن الرمزية وعلى الأخص الرمزية اللاواعية، فإنها تمتد إلى ما هو أبعد كثيراً عن مجال ما يمكن مراقبته وكتبته، وهي (أي الرمزية) بدلاً من أن تكون تورية أو تمويهاً (كاموفلاج)، فإنها تبدو بأنها تكون الشكل الأولي لوعي عملية التمثيل النشطة».. ويعلل بياجيه كون الرمز يظل خافياً على الحالم أكثر مما يظل الفكر العقلي، ويجد بأن هالك عدة أسباب لعجز الفرد عن فهم الرمز وبالتالي طبيعته اللاواعية، ويقول: «إن الرغبة المكبوتة هي تلك التي يرفض الفرد قبولها، وهو بسبب ذلك ينكر توطئتها في الواقع، وهو لذلك يخرحها من وعيه... ولما كان الكبت يجعل من المستحيل عليه أن يصبح واعياً لها، فإنه يسعى للحصول على عون، وهذا لا يأتي إلا عن طريق التمثيل اللاواعي والشخصي الخاص، أي عن طريق بديل رمزي، وفي رأيي لذلك أن الحديث عن «التخفي» حتى في هذه الحالة، إنما هو صورة خاطئة، فهالك تحقيق رمزي للرغبة، وما دامت هذه الرغبة مكبوتة فإن هذا التمثيل الرمزي يظل غير واع،... هذا هو السبب الأساسي لعدم استطاعتنا فهم لرموز الواردة في أحلام الكبار، وفي بعض الأحيان أحلام الصغار، والتي لا محل لها في الواقع...».

الرمز واسطة إدراكية:

إن النظر بامعان في عمليات النمو العقلي للإنسان منذ ولادته يفيد بأن بداية الإدراك تعتمد اعتماداً كلياً على الإحساس وتنسأوى معه، ويظل الإحساس المصدر الأساسي والهام للتجربة العقلية، وحتى يبدأ الفرد التعبير عن تجربته باللغة الكلامية، وحتى ذلك الحين فإن عناصر تجربته، سواء المستمدة من داخل جسمه أو من خارجه، فإنها تكون له بمثابة الرمز، وهي تنقل إليه بلغتها الخاصة، وهي لغة حسية، وخاصة تصويرية، المعاني اللازمة لسردود فعله، وهكذا فإن الطفل في صغره هو كائن حسي رمزي قبل أن يتطور إلى كائن عقلي منطقي، وبتزايد عملية النمو العقلي، تقل الحاجة إلى الرموز لفهم التجربة والتعبير عنها، وتزداد المقدرة على التعبير المباشر عن طريق اللغة، غير أن ما

نطبع عليه الطفل من صغره لا يظل كلياً، فداكرته تظل فعالة في الدماغ، ثم أن الكثير من التجارب العاطفية والأفكار المجردة لا يمكن التعبير عنها بصورة كافية وملائمة عن طريق اللغة الكلامية، ويظل النمط الرمزي الطفولي الوسيلة الوحيدة الممكنة لمثل هذا التعبير، وهو نمط يلجأ الإنسان لإستغلاله تلقائياً وبصورة مفصلة وغير واعية للتعبير عن كل ما يصعب التعبير عنه بوسيلة أخرى إرادية ومدركة.

إن هذه النظرة لنشوء الرمز في الحياة الإنسانية لها أن تفسر ليس فقط أسبب الرمز في الحياة الإنسانية، وإنما أيضاً حاجة إليه للتعبير عن جزء من محربتنا العقلية سواء في حالة اليقظة أو أثناء النوم، كما أن لها أن تفسر التشابه الموفر في بعض الرموز المسعملة للدلالة على تحارب معينة، كما أنها تفسر التشابه في بعض الرموز في حضارات ومجتمعات مختلفة، ذلك لأن عناصر التجربة الحسية في حياة الطفل تتماثل مع عناصرها في كافة الأطفال، كما أن الأساس العصبي الذي تتعامل مع هذه العناصر يتماثل أيضاً في كافة الأطفال، ولهذا فلا عجب أن تكون بعض الرموز المشتركة في حياة الطفل وباللالي في حياة الإنسانية كلها والتي تتماثل بصرف النظر عن إختلاف الزمان والمكان.

إن الأبحاث لعلمية المعاصرة والحديثة تنقي بعض الضوء على الطاهرة الرمزية في الحياة العقلية الإنسانية، ونتائج هذه الأبحاث تؤيد ما بيناه من أن الرمز هو عنصر أساسي وأولي في النمو العقلي، وقد تبين بأن لكل نصف من نصفي الدماغ الأيمن والأيسر وظيفته الخاصة، فالنصف الأيمن هو النصف من الدماغ الذي يعنى بالصور الخيالية، وبالإثارات غير الكلامية، بينما النصف الأيسر فإنه يعنى بالصور الواقعية والإشارات الكلامية، وفي حالة اليقظة يتوفر التنسيق والتكامل بين نصفي الدماغ، أما أثناء النوم الحالم، فإن إستقلالاً للواحد عن الآخر يحدث، و على الأقل فإن النصف الأيمن من الدماغ يتحرر من سيطرة النصف الأيسر. وهناك بعض الدلائل على أن لهذا النصف السيطرة خلال النصف الأول من النوم، وهذا يعنى أن للنصف الأيمن الغسة في التعبير عن استجابة العقلية خلال أحلام النصف الأول من النوم بصفة غالبية، ولهذا فإن

الأفكار يعبر عنها بالصور الخيالية لا بالصور الواقعية المنطقية، وهو التعبير الذي يتضمن بالضرورة التجارب الطفولية الرمزية، وقد تأيدت هذه النظرة العصبية لرموز الأحلام من الدراسات الفيزيولوجية العصبية على الدماغ أثناء اليقظة وأثناء النوم وفي الأشخاص الطبيعيين، وفي الذين تظهر عندهم دلائل سيطرة الدماغ الأيمن والأيسر، وفي الذين أصيب عندهم أي من النصفين بالمرض. وتأثير ذلك على وسائل التعبير عن حياتهم العقلية وعن أحلامهم.

إن هذه النظرة المادية لشئو الرمز تبدو أكثر إقتراباً من الواقع من أي نظرية أخرى من التي أشرنا إليها، وهي أكثر من أي نظرية أخرى تسمح المجال للبحث العلمي وتخرج موضوع الرمز في الأحلام من حيز النظريات التي لا يمكن إثباتها سلباً أو إيجاباً، وإلى حيز النظريات التي تطاوع البحث وبالتالي تخضع للتأييد أو التفنيد. ونحن إذا افترضنا صحة أن النصف الأيمن من الدماغ له وظيفة التعبير عن الجانب الحسي من حياتنا العقلية على خلاف النصف الأيسر الذي يعبر عن الجانب الإدراكي والمنطقي من هذه الحياة، وبأن الجانب الأيسر هو الجانب المسيطر أثناء اليقظة، بينما الجانب الأيمن هو الجانب المسيطر أثناء النوم، خاصة أثناء النوم الحالم، أو بأنه على الأقل متحرر من سيطرة الجانب الأيسر، فإنه يترتب علنا أن نفسر لماذا يحدث كل ذلك؟ أهو من أجل عملية الحلم والتعبير الرمزي عنها؟ أم هو لأن الحلم وما فيه من رمز هو مجرد تعبير عن حدوث عملية التناوب في السيطرة بين اليقظة والنوم، والتي لها من الضرورات ما يتجاوز الحلم ورموزه ومعانيه؟ إن التفسير لصحيح لكل ذلك ما زال بعيد المال وقد لا نستطيعه أبداً.

وظائف الأحلام وفوائدها

- ★ ليس للأحلام أية فائدة أو وضعه
- ★ للأحلام فائدة ووظيفة.
- ★ النظريات لخدمة حول وظيفة الأحلام:
- لأحلام رسائل الالهية، الأحلام عملية بصرية.
- الأحلام وسيلة علاجية، الأحلام وسيلة اتصالية.
- ★ النظريات الفلسفة حول وظائف الأحلام:
- تحقيق الرغبات، التنفيس عن التوترات
- الأحلام تحرس النوم، الأحلام حارس ومنبه،
- وسيلة لحل الصراعات، وسيلة لحل المشاكل،
- عملية تفكر للمستقل، الوظيفة الكيفية،
- الوظيفة التعليمية، العودة للجذور، الأحلام
- حالة حلاقة، المحافظة على التوازن العقلي،
- الأحلام وسيلة للاتصال، لأحلام تنشوف المستقبل
- ★ الوظائف البايولوجية للأحلام.
- الاعانة على البقاء، التخلص من نفايات الفكر،

كمصفاة للذاكرة ، تنظيم وبرمجة السلوك الغريزي ،
دمج الاثارات الخارجية والجسمية في محتوى الحلم ،
تهيء للانفعال لعاطفي ، إقامة اتصالات جديدة ،
توطيد الذاكرة والتعلم ، استعادة الشايط العصبي

وظائف الأحلام وفوائدها

تجربة الأحلام هي من أهم الظواهر التي إسترعت إنتباه الناس واستحوذت على اهتماماتهم منذ بداية الحياة الإنسانية وحتى الآن، وقد تعددت وتنوعت طرق تفسير هذه الظاهرة وتعليل أسبابها، ومع طوول زمن تجربة الأحلام في الحياة الإنسانية وعمومية هذه التجربة، ومع كثرة وبوالي المحاولات لتفسيرها إلا أننا ما زلنا حتى الآن في حيرة من أمرها ومن معناها وأهميتها بالنسبة لحياة الإنسان، ومما يزيد في الأمر تعقيداً هو أن كائدت حيوانية عديدة غير الإنسان تقع في تجربة الأحلام، وإن كنا لا نعلم شيئاً عن محتوى هذه الأحلام وعن أهميتها في حياة مثل هذه الحيوانات.

إن البحث في وظيفة الأحلام، إن كان للأحلام وظيفة معينة تؤديها، يجب بالضرورة أن يأخذ بعين الإعتبار عدداً من عناصر البحث، ومن هذه فيما إذا كان بالإمكان فصل الأحلام كتجربة نفسية عن حالة النوم الحالم التي تصاحب الأحلام، وهي حالة بايولوجية، ومثل هذا الفصل هو أمر ضروري للتيقن فيما إذا كانت الأحلام هي حدث هام وضروري في حد ذاتها، أو أنها مجرد حدث

عارض يصاحب فترة النوم الحاملة البيولوجية، وبأنها لذلك قد لا تكون لها أهمية في حد ذاتها وعلى إفتراض وجود أهمية للأحلام كتجربة نفسية، فإنه يقتضي أيضاً التفريق بين أهمية الأحلام التي تحدث أثناء فترات النوم الحاملة، وبين الأحلام التي تعرض خلال فترات النوم غير الحاملة، كما يقتضي تقرير فيما إذا كان هنالك ضرورة لنذكر أحلامنا لكي تحدث المنفعة من هذه الأحلام، أو أن تذكرها وعدم تذكرها هما سيان من حيث الفائدة إن وجدت أو لا. وهنالك صعوبة أخرى تعرض التيقن من وجود وظيفة أو فائدة للأحلام، وهذه الصعوبة تتركز حول مدى ضرورة إدراك معنى وتفسير تجربة الحلم لكي تحدث الفائدة من الحلم. ومن الواضح أن جميع هذه لعناصر ما زالت غامضة. ويبدو أن من الصعب جلاءها، وبالتالي فإن من الصعب على الباحث أن يكون واثقاً من سوفر فائدة أو وظيفة محددة للأحلام كتجربة عقلية. ومع إدراك هذه الصعوبة، فإن المهتمين بالأحلام عبر العصور وفي زمننا الحاضر قد خصوا ظاهرة الأحلام بوطائف معينة، وأعطوها فعلاً مؤثراً في حياة الإنسان، وإن اختلفوا في تعيين هذا لفعل وهذه الوظيفة. وفيما يلي من صفحات هذا الفصل سنتناول مختلف النظريات الهامة التي جاء بها المتأملون والمفسرون والباحثون في هذه الظاهرة قديماً وحديثاً، ولعل القارئ لهذه النظريات يخلص من كل ذلك بالرأي الذي يفيد بأننا لم نصل بعد إلى درجة الفهم الكامل لظاهرة الأحلام ومحها من الحياة الإنسانية، وبأنه لا بد لنا لمثل هذا التوصل أن نستطيع أولاً التوصل إلى طريقة للفصل بين لأحلام كتجربة عقلية أثناء النوم، وبين الأحلام كتجربة بايولوجية مفرغة من الأحلام ومستقلة عنها، وعندها فقط يمكن للباحث حرمان الفرد من أحلامه العقلية بدون المساس بما يصاحبها من نشاطات بايولوجية، ورصد آثار هذا الحرمان على حياته في النواحي النفسية والسلوكية والعاطفية، كما أنه لا بد للباحث من التوصل إلى طريقة يستطيع فيها الرصد الكامل لمحتوى تجربة الحلم وملاحظة آثار ذلك في حياته، وبدون ذلك فإننا سنظل عاجزين عن تعيين دور الأحلام في حياة الناس. إن الباحثين قد توصلوا إلى حقائق كثيرة تتعلق بظاهرة الأحلام، غير أن هذه الحقائق تنحصر في معظمها في النشاطات البيولوجية الحادثة أثناء فترات الأحلام، أما الأحلام

ذاتها، فإننا ما زلنا عاجزين عن رصد محتواها كما هي أثناء حدوثها وكما هي على حافها الأصيل بدون حذف أو إضافة أو تمويه أو نسيان أو تنميق أو تزوير، وليس لنا أن نتوقع اتوصل إلى مثل هذا الرصد، وعلى ذلك فإن وظائف الأحلام ستظل غير واضحة كلياً، سواء تذكرناها أو لم نتذكرها، وسواء فهمنا وفسرنا ما تذكرناه أو لم نفهمه أو لم نستطع تذكره.

ليس للأحلام وظيفة أو فائدة:

هنالك من يرى بأنه ليس للأحلام فائدة أو منفعة، وبأنه ليس لها من وظيفة تقوم بأدائها، وبأنها تجربة عبثية وفائضة عن الحاجة في الحياة الإنسانية، ومن هؤلاء، من لا ينفي أن الأحلام في غابر الزمان قد كانت لها وظيفة تؤديها، غير أن هذه الوظيفة قد إنتفت الآن، وربما منذ زمن طويل جداً، وقد ظلت تجربة الحلم بعد ذلك كمجرد ذكرى لضرورة سابقة منقرضة، ويبرهن هؤلاء على مثل هذا الإستنتاج من الملاحظة بأن فترات النوم الحاملة هي أطول ما تكون عند الولادة وبعيدها في الطفولة الصغيرة، وذلك في الفترة الرمنية من العمر التي لا تتوافر فيها محتويات حسية وإدراكية كافية في ذاكرة الطفل لنسجها في سياق أحلامه. وبرهانهم الثاني عن عبثية الأحلام، هي في أن الكثيرين من الناس لا يشعرون بأنهم يحلمون، وإذا شعروا فإنهم لا يتذكرون أحلامهم، وإذا ذكروها فإنهم لا يفهمون محتواها، وفي رأيهم بأنه لو كانت لأحلام وظيفة، لإستوجب الأمر تذكرنا للأحلام وفهمنا لمحتواها. والحجة الثالثة التي ينمون بها أهمية الأحلام، هي أنه لم نسين حتى الآن أية فروق في شخصية ونفس أولئك الذين يحلمون ويتذكرون وبين أولئك الذين يدعون عدم التحلم أو التذكر لأحلامهم. وأخيراً فإنهم يستشهدون بفشل التجارب الإختبارية في تعيين درجة ونوعية الضرر الناجم عن الحرمان من الأحلام.

إن هذا الرأي الذي يجزم بعدم وجود أية فائدة أو وظيفة لتجربة الأحلام، هو رأي يصعب تنفيده، وبهذا فإن عبء هذا التنفيذ إنما يقع على أولئك الذين يجزمون بوجود وظيفة أو فائدة للأحلام، ومثل هذا العبء يصعب الوفاء

بمتطلباته، ذلك أنه ما زال من المتعذر على الباحثين فصل تحربة لحم كمحتوى عقلي، وبين فترة الأحلام التي تقع فيها هذه التجربة كفعالية بايولوجية ذات نشاطات بايولوجية محددة، وبدون هذا الفصل فإن من المتعذر تعيين دور وأهمية كل من الفعالتين. فعالية التجربة الحاملة كتحربة عقلية، وفعالية النوم الحالم كتجربة بايولوجية، وإلى أن يتم مثل هذا الفصل، وهو أمر يبدو متعذراً، فإن أصحاب نظرية عبثية الأحلام يتمتعون بموقف أكثر قوة في مسألة الأحلام، وإن كان هذا الموقف يعتمد على سلبية البيانات عن فائدة الأحلام أكثر من إعماده على إيجابية البيات عن عدم هذه الجدوى.

للأحلام وظيفة وفائدة:

إعتقد القدامى، ومثلهم الكثيرون من المحدثين، بأن للأحلام وظيفة ودوراً هاماً في الحياة الإنسانية، وبعض الرهان على هذا الرأي قد جاء من الملاحظة بوجود ارتباط بين محتوى الأحلام وبين الماضي، وبين هذا المحتوى ورؤيا المستقبل، وبعضه جاء نتيجة للتأمل المنطقي من أن من غير المحتمل أن يتصف الإنسان وحتى الحيوان بتجربة عامة ودائمة وممتدة عبر ملايين السنين بدون أن تكون هنالك غاية أو فائدة من مثل هذه التجربة. وفي رأي أصحاب هذه النظرية، هو أن الطبيعة لا يمكن أن تبقى على مثل حالة الحم ولهذا الزمن الطويل عمر أدور التطور البايولوجي بدون أن تكون هنالك ضرورة وحاجة لبقاء مثل هذه الحالة، وهذا الرأي المنطقي له ما يجده، غير أن الأخذ به يصطدم بتعذر الفصل بين الحلم كتجربة عقلية وبين حالة الأحلام كتجربة بايولوجية، إذ أن لمثل هذا الفصل يسهما أن يثبت بأن حالة الأحلام كتحربة بايولوجية هي التحربة الأولية، وبأنها الأصل، وبأن الأحلام المصاحبة لها إنما هي أحد أوجه النشاط لهذه التجربة البايولوجية ليس إلا، وبأن بالإمكان الإستغناء عنها بدون إضرار بالفرد، غير أن مثل هذا الإثبات يتعذر تحقيقه ما لم يصبح ممكناً إحداث فصل بين التجربتين، أو إلغاء واحدة منها وملاحظة أثر ذلك، وهو كما تكرر تأكيده، ما زال إجراء متعذراً من الناحية التطبيقية، وهكذا فإن ما تردد وما يتردد من نظريات وآراء عن وظائف لأحلام وفوائدها سواء في

المجال البايولوجي أو في المجال السايكولوجي، فإنها نظريات وآراء تشمل بالضرورة الحالتين معاً، تجربة الأحلام وتجربة النوم الحالم البيولوجية، وفي آن واحد.

أ - الآراء القديمة حول وظيفة الأحلام

تعددت الآراء والنظريات حول ماهية الأحلام ووظيفتها عبر الحضارات القديمة المتعاقبة، غير أنها إتفقت حول أهمية الأحلام في الحياة الإنسانية، وإعترها معظم المفسرين للأحلام بأنها بمثابة رسالة للحالم من قوة خارقة للطبيعة، وبأنها لذلك تحمّل للنائم إشارة أو توجيهاً أو إنذاراً أو تبشيراً يتوجب عليه الأخذ به وتطبيقه في حياته الواقعية. هذا ويمكن تلخيص الآراء القديمة حول وظيفة الأحلام بما يلي (وقد تناولنا هذه الآراء بشيء من التفصيل في مكان آخر من الكتاب):

١ - الأحلام رسالة إلهية:

هذا هو الرأي الذي ساد حضارات الشرق الأدنى القديمة، واتخذ هذا الرأي مسارين. الأول يرى في الحلم رسالة مبشرة من الآلهة وجهت للحالم في نومه، وتميذه بما لا يعلم، وتوحه إلى ما يقتضي عليه فعله لتجنب العقاب، أو التكفير عن الذنب، وتنبئه بما تحمله له الأيام، وهو المسار الذي إعتقد به أهل ما بين انرافين وما جاورها من الحضارات المعاصرة لها. أما المسار الثاني فقد رأى في الأحلام بأنها نتيجة رحلة الروح في عالم يجمع بين عالم لأحياء والأموات ويمكنها لذلك من الإتصال بأرواح الموتى والتحدث إليهم، وقد ساد هذا الرأي الحضارات الشرقية كالحضارة الهندية القديمة. غير أن أكثر ما الينا من روايات وتفسيرات قديمة لأحلام تشير كلها إلى وظيفة الأحلام كرويا نبيئ عن المستقبل، ولهذا كان لها من الفعل في حياة الناس، وحتى في مجرى التاريخ القديم، ما يموق فعل احداث والأفكار في حياة اليقظة.

٢ - للأحلام عملية تبصيرية وإيضاحية:

نفى بعض القدماء، وأخصهم الفيلسوف أرسطو أن تكون الأحلام إلهية المصدر، ورأى بدلاً من ذلك بأنها تمثل إستمراراً لفكرة أو تجربة قائمة أثناء اليقظة، غير أنها تطل مغمورة وغير شعورية أثناء النهار، أما في الليل، وفي هدأة النوم، فإنها تستطيع الظهور بدون أن يحجبها الفكر وأحاسيس اليقظة عن ذلك، وتظهر كأحلام واضحة وخالية من الأحاسيس والأفكار لمشوشة أثناء النهار، والأحلام لذلك هي عملية إيضاحية وتبصيرية لما فات الفرد من إنطباعات لم يشعر بها أثناء اليقظة.

٣ - الأحلام وسيلة علاجية:

امتداداً للإعتقاد القديم بأن الأحلام تتضمن رسالة أو توجيهاً من الآلهة، فقد سئل هذا الإعتقاد كأسلوب علاجي يتضمن قيام المريض بزيارة إحدى المعابد حيث يجري إعدادة بطقوس معينة للحلم أثناء نومه في قاعة خاصة في المعبد، والإيجاء له بأن إله اطب سيزوره في نومه، وبأنه سيشفيه من مرضه أو يوجه إلى ما فيه شفاؤه. وقد إنتشرت هذه الممارسات في كل من بلاد الإغريق وفي مصر القديمة.

٤ - الأحلام وسيلة للإتصال:

من المعتقدات القديمة والتي ما زالت منتشرة حتى الآن خاصة في الحضارات البدائية هي أن روح النائم تترك جسده أثناء النوم وتحبب الأماكن البعيدة، ثم تعود قبيل إستفاقة وهي تحمل تجاربها خلال تحوالها، وهي التجارب التي تظهر كأحلام. ومن هذه المعتقدات أيضاً أن الروح لجوالة لها القدرة على الإتصال بالعالم السفلي، والتحدث إلى الأموات، ونقل رسائلهم إلى الأحياء وبالعكس، وقد كان وما زال لمثل هذه لمعتقدات أثر عظيم في حياة وسلوك الذين يؤمنون بأن الأحلام تمثل رحلة الأرواح من مكان لآخر ومن عالم لآخر.

ب - النظريات النفسية لوظائف الأحلام:

هناك العديد من النظريات النفسية حول وظيفة الأحلام وفائدتها، وفيما يلي سنعرض إلى أهم هذه النظريات باختصار، وسنتناول بعضها بقدر أكبر من التفصيل في مكان آخر من الكتاب:

(أولاً) : الأحلام تحقق الرغبات وتنفس عن التوترات:

لعل فرويد لم يكن أول من افترض بأن الأحلام تحقق الرغبات والحاجات التي لم يستطع الفرد تحقيقها في يقظته، غير أنه كان أول من افترض بأن الوظيفة الأساسية والمهمة للأحلام هي تحقيق هذه الرغبات والحاجات والتي إعتقد بأن مصدرها الأساسي هو التجارب والرغبات الجنسية الطفولية الفاشلة أو المكبوتة في اللاوعي، والتي لم يكن في مقدور الطفل تحقيقها في وجه النواهي والموانع القائمة في البيت وفي المجتمع. ونظرة فرويد هذه تعتمد على عدة فرضيات أساسية، أولها وجود الرغبات الجنسية بصورة مكبوتة في اللاوعي، وثانيها أن هذه الرغبات حتى في حالتها المكبوتة واللاواعية تظل نشطة وفعالة وتسمى للظهور، وثالثها أن حالة النوم تسمح للرقيب الحارس للحدود الفاصلة بين اللاوعي والوعي أن يكون في حالة غفلة، وهو ما يسمح بالتالي لظهور هذه الرغبات المكبوتة في الوعي على صورة أحلام، ورابع هذه الفرضيات هي أنه لا بد لهذه الرغبات المكبوتة من أن تتبدل وتتغير وأن تتخذ صوراً رمزية، وهي عملية ضرورية للتمويه على الرقيب، وبالتالي يسمح بعبورها إلى حالة الوعي، وفي الفرضية الخامسة، فإن فرويد افترض بأن الرغبات الجنسية المكبوتة لا تتحرك وتتجه نحو الظهور بصورة تلقائية أو عفوية، وإنما يتطلب هذا التحرك والظهور توفر إثارة ما مناسبة من تجارب اليوم السابق لهذا التحرك، وأخيراً افترض فرويد بأن التعبير عن هذه الرغبات والإفشاء بها كأحلام له أن يؤدي إلى إرضاء هذه الرغبات المكبوتة ولو إلى حد ما.

إن الأحلام طبقاً لنظريات فرويد لا وظيفة لها غير وظيفة تحقيق الرغبات المكبوتة، وينجم عن هذا التحقيق في نظره فائدة أخرى، وهي فائدة التنفيس

والتفريغ عن النفس، فالأحلام كما يراها فرويد هي 'شبه ما تكون بصهام الأمان، فهي بإعطائها الفرصة التي تمكن الرغبات الجسدية المكبوتة من أن تتحقق وترضي ولو بصورة جزئية في ظل أمان النوم، فإنها بذلك تمنع هذه الرغبات المكبوتة من أن تتجمع في اللاوعي وتحدث توتراً شديداً في حالة اليقظة. وهكذا فإن فرويد يرى في الأحلام تحقيقاً ولو جزئياً للرغبات المكبوتة، كما يرى فيها فعلاً تفريجياً هماً في الحياة الإنسانية ولا يمكن التعويض عنها أو الاستغناء عنها.

لقد أكد فرويد في نظرياته عن الأحلام بأن الرغبات المكبوتة لوحدها ومهما كانت قوتها، ليس لها بمفردها أن تكون الأحلام، كما أن حوادث اليوم السابق، والتي تكون الإثارة المباشرة لتكوين الأحلام، فإنها أيضاً لا نستطيع مثل هذا العمل بمفردها، ولا بد لذلك في رأيه من وجود تلاؤم مناسب بين الرغبات المكبوتة في اللاوعي وبين حوادث اليوم السابق ومخلفاته، وهو يقول في ذلك: «... إن إفتراضي، هو أن الرغبة يمكن لها فقط أن تصبح محركاً للحلم إذا ما نجحت في إيقاظ رغبة غير واعية ومن نفس الطبيعة، والحصول على إسناد منها... إن الرغبة التي تمثل في الحلم يجب أن تكون رغبة طفولية، وفي رأي لذلك أن دوافع الأماني في حالة اليقظة يقتضي إنزالها إلى منزلة ثانوية بالنسبة إلى عملية تكوين الأحلام...».

(ثانياً): الأحلام حارس النوم:

الوظيفة الأساسية للأحلام في رأي فرويد هي حراسة النوم والإبقاء عليه متواصلًا، وهذا يتم في رأيه عن طريق إرضاء نشاطات العمليات العقلية اللاواعية والتي بدون هذا الإرضاء فإن لها أن تسبب اضطراب النوم وتدفع إلى إستيقاظ النائم، ويقول فرويد في هذا الموضوع: «... إن الأحلام هي حارس النوم، وليست المشوشة له، فأما أن العقل لا يعطي أي إهتمام وفي جميع الحالات للأحاسيس أثناء النوم، أو أنه يستغل الحلم لكي ينكر هذه الإثارات، أو أن العقل إذا كان مجبراً على التعرف عليها فإنه يحاول تفسيرها لكي يجردها من

الواقع...». وفي رأي فرويد أن الحلم يقوم بهذه المهمة عن طريق إرضاء الرغبات المكبوتة، وهو الإرضاء الذي يتم على شكل صوري وخيالي أثناء الحلم، وهذا الإرضاء فإن الحلم يمنع الرغبات المكبوتة وغير المقبولة وغير المسترة من أن تقحم نفسها على الوعي على حالها الأصلي، وهو الإقحام الذي إن حدث فإن من شأنه أن يؤدي إلى إفاقة النائم من نومه قبل الأوان

إن الذي يحدث أحياناً هو أن الحلم بدلاً من أن يحرس النوم ويبقى عليه متواصلاً، فإنه يؤدي إلى إفاقة النائم من نومه بسبب ما يثيره فيوعي صاحبه، ويتساءل فرويد فيما إذا كان لهذا الواقع أن ينفي أن يكون الحلم حارساً للنوم، ويجب فرويد على هذا التساؤل بالنفي، فكل ما في الأمر حسب رأي فرويد هو أن الرقيب والذي يقوم عادة بمهام الرصد والرقابة للأحلام، قد تصعب قوته على المراقبة خلال فترة الإسترخاء للنوم وإلى الحد الذي لا يستطيع معه القيام بعمله ومنع الحلم من عبور حدود رقابته وإلى حيز الوعي، وإذا ما حدث ذلك، فإن الرقيب يستغيث بحالة اليقظة ويستعين بها لمعاونته على أداء هذه المهمة، أي منع ظهور المحتوى الكامن للحلم على حاله.

إن هذه المهمة للحلم كحارس للنوم قد تبدو عملية مكلفة من حيث الجهد، كما أنها عملية غير مضمونة بسبب ما هو معروف من إضطراب النائم للإستيقاظ أحياناً بفعل أحلامه وليس بسبب إنعدامها، إضافة إلى ما يبدو من تعارض بين الحلم وهو الذي يمثل الرغبة غير الواعية، وبين الرغبة لما دون الوعي، وهي المحافظة على النوم، ويجد فرويد تفسيراً لهذا التعارض بين الرغبة بقوله: «إن التفسير لذلك ربما وجد في مغلقات معينة من الطاقة التي لا نفهمها حتى الآن، وإذا ما فهمناها، فرمما وجدنا بأن الحرية التي أعطيت للحلم والصرف عليه بمقدار معين من الإنتباه المجرد، فإن ذلك يمثل إقتصاداً في الطاقة مقابل الحالة البديل بالإبقاء على اللاوعي محاصراً أثناء الليل، تماماً كما هو الحال أثناء النهار، وكما أظهرت التجربة فإن الحلم إذا ما قاطع نومنا عدة مرات في الليل، فإنه مع ذلك يظل متوافقاً مع النوم، فنحن نستفيق لفترة وجيزة وبعدها نعود للنوم حالاً، إن الأمر أشبه بمحاولة إبعادنا لذبابه خلال النوم، فنحن نستيقظ،

ولكننا عندما نعود للنوم فإننا نزيل الإضطراب. إن تحقيق الرغبة في النوم يتوافق تماماً مع الإبقاء على قدر معين من الإنتباه في إتجاه معين...»

إن الحلم بالنسبة لفرويد يخدم عرصين أساسيين، وهما غرض المحافظة على النوم، وغرض إرضاء الرغبات الجنسية المكبوتة، ومع أن هذين الغرضين يبدوان متعارضين، إلا أنها متوافقان الواحد مع الآخر بالرغم من هذا التعارض البادي بينهما، فاللاوعي بما فيه من مكبوبات يسعى لإقتحام الوعي مما له أن يوقظ النائم، وما قبل الوعي يسعى لتحقيق رغبته، وهي النوم. والحلم هو الفعالية الوحيدة التي تحقق هذين الغرضين المتضاربين، فهو يرضي اللاوعي بتحقيق ولو صوري لرغباته المكبوتة، ويرضي ما قبل الوعي بما ينجم عن إرضاء اللاوعي من تعطيل قدرته على إيقاف النوم. ويقول فرويد في ذلك: «... إن الحلم قد إتخذ مهمة وصع إثارات اللاوعي، والتي تركت طليقة تحت سيطرة ما قبل الوعي، وبهذا فإن الحلم يطلق إثارات الوعي ويلعب دور صمام الأمان لهذا الأخير، (اللاوعي)، وفي نفس الوقت، وببذل نشاط قليل من الإستيقاظ، فإنه (أي الحلم)، بضمن نوم ما قبل الوعي، وهكذا... فإن الحلم يأتي كحل وسط، ويخدم كلا النظامين (اللاوعي وما قبل الوعي) في نفس الوقت، وذلك بتحقيقه لرغبات كليهما وإلى الحد الذي يتبدلان فيه التوافق»

إن هنالك من يرى عكس ما رآه فرويد وغيره من أن الأحلام هي حارسه للنوم، فمنهم من يرى بأن الأحلام بدلاً من أن تكون حارسه للنوم، فإن النوم هو الذي يحرس الأحلام، وهنالك ما يسند هذا الرأي من أن النوم وجد عشرات الملايين من السنين قبل وجود الأحلام، وهو لذلك لا يحتاج إلى ما يحرسه، أما الأحلام فإنها تحدث في ظل النوم، وهي لذلك تتطلب مثل هذه الحراسة، ويتأيد هذا الرأي أيضاً من أن إنقاص النوم كله أو النوم غير الحالم، ليس لهما من الأثر على الفرد مثل ما لإنقاص النوم الحالم من أثر، وهذا ينفي أن تكون الأحلام حارسه للنوم كما إفترض فرويد ذلك

(ثالثاً): الحلم كحارس منبه:

هنالك من يفترض بأن الحلم، أو بصورة أدق، فترة النوم الحالم، تقوم بوظيفة المنبه. ويذهب الباحث فريمون Freeman إلى أبعد من ذلك، فهو يفترض بأن هنالك نظامين للتنبيه، وبأن الحاجة المستمرة إلى اليقظة واستخدام جهازين منفصلين يفسر وجود حالتين منفصلتين من النوم، وهما حالة النوم غير الحالم، وحالة النوم الحالم. ويجد فريمون البيّنة على ذلك، من أنه توجد حركة من الأمواج البطيئة الكهربائية الدماغية في النوم غير الحالم، وتوجد حركة من الأمواج السريعة في (النوم الحالم). وقد أفادت الأبحاث بأن كل فترة من فترات النوم الحالم يتبعها فترة قصيرة جداً من التنبه التي تسبق استئناف النوم، وتعتبر هذه الفترة القصيرة جزءاً لا يتجزأ من دورة النوم الحالم، وفي رأي الباحثين أن هذه الفترة القصيرة من التنبه تخدم وظيفة الحارس أو الساهر، وبأن فترة النوم الحالم هي فترة يستعداد تسقى إسفاقة الحارس. ويعمل البعض الحاجة إلى مثل هذه المعالجة الفيزيولوجية بأنها توفر للفرد النائم فترات قصيرة ولكنها متكررة من الإستيقاظ، العرص منها هو رصد وتفحص المحيط، والتأكد من أنه لا خصر فيه يهدد النائم وإستمرار نومه. ومما يؤيد مثل هذا الافتراض هو ما يلاحظ من زيادة في سرعة النبض والنفس أثناء هذه الفترات القصيرة، وهو الواقع الذي يوحي بأن فترات الحراسة لها فعل تهيئة الفرد إذا ما إقتضت الضرورة لأن يستفيق وهو قادر على الفعاليات الفيزيولوجية اللازمة للمحافظة على الحياة، سواء كان ذلك بالهرب أو بالمواجهة الفعلية لمصادر الخطر عليه، ومن الجدير بالملاحظة هو أن الفرد إذا إستفاق من دورة النوم الحالم فإنه يكون عادة في حالة عقلية صافية وفي حالة فيزيولوجية أكثر ناهباً لمتطلبات اليقظة، من ذلك الذي يستفيق من دورة النوم غير الحالم، والذي هو على العموم أكثر كسلاً وبطئاً في حركته الجسمية، كما أنه أكثر إرتباكاً وأقل سيطرة على ناصية الواقع الذي يواجهه عند الإستفاقة، وأكثر ما تلاحظ هذه الظاهرة في الأطفال، غير أنها تلاحظ في الكبار أيضاً. وهنالك أيضاً بيانات إختبارية تشير إلى أن فترات التنبه والحراسة أثناء النوم الحالم تزداد طولاً في الزمن وشدة الإنباه،

عندما يكون الفرد البائم معانياً لشعور الخطر من مصدر أو آخر ، كما هو الحال في حالات القلق النفسي وحالات الكآبة ، وقد تزداد هذه الفترات من الإنتباه إلى الحد الذي يحرم الفرد من النوم .

(رابعاً) : الحلم وسيلة لحل الصراعات النفسية :

إفترض فرويد أن هدف لحلم هو إرضاء الرغبة ، ورأى بأن هذه الرغبة هي حاجة جنسية طفولية إقتضى كبنتها في اللاوعي نتيجة لصراعها مع الواقع الذي لا يقر إرضاءها أو الإحتفاظ بها في الوعي . وهي لذلك تطهر في الحلم وتعبر عن وجودها ، وتحقق قدراً من الإرضاء لحاجاتها في ظلام الليل وبصورة صورية مستترة ، وبهذا الأسلوب من التعبير ، فإن الحلم يوفر الإمكانية للارمة لحل الصراع القائم في اللاوعي ولو بصورة حزئية يعطي الفرد قدراً ما من الراحة والتنفيس عن كوابته والأخذ بهذه النظرية لوظيفة الحلم ، يعني بأن الأحلام توفر المجال لحل ما لبعض الصراعات القائمة في اللاوعي . وفي رأي فرويد أن جمع الأحلام يمكن تفسيرها وفهمها على أنها محاولات لحل المشكل ، وأنه يقتضي لفهم الأحلام أن تترجم رموزها لإظهار امشاكل القائمة خلفها ، كما أنه رأى بأن هنالك نوعين من المشاكل التي يقتضي حلها ، الأولى هي مشكلة فيزيولوجية ، وغايتها المحافظة على النوم . أما المشكلة الثانية فهي مشكلة احوافز والحاجات النفسية ، والتي هي عادة ذات طبيعة جنسية طفولية أو ذات طبيعة عدوانية .

إن ريفرز **Rivers** ، يذهب إلى أبعد مما ذهب إليه فرويد في تحديده لوظيفة الحلم من أنها وسيلة لحل الصراعات ، وهو رأي تمارسه بعض شعوب الحضارات البدائية المعاصرة بصورة فعلية ، فهم يعتقدون بأن الأحلام تكشف عن رغبات وصراعات خفية لا يعرف الفرد بوجودها في نفسه ، كما أنها تكشف للحالم عن الوسائل المقررة في حضارته لتصريف هذه الرغبات والصراعات . والمعروف أنه في إحدى هذه الحضارات البدائية (ايركواز **Iroquois**) ، يقوم الناس بتفسير أحلامهم كما أنهم يبادرون إلى إرضاء رغباتهم الفاشلة والتي تظهر في أحلامهم ،

وذلك أما بتحقيقها بصورة مباشرة واقعة، أو بصورة رمزية، وهذا يخلصهم من المعاناة النفسية أو النفسية الجسمية والتي لها أن تنحمر عن الإستمرار في إحباط رعيانه. وهنالك أقوام بدائية أخرى، ومنها قبيلة ال (سنوي Senoi)، والتي ترى بأن الأحلام تكشف عن صراعات قائمة في حياة أصحابها، وهذا يمهّد لهم إمكانية حل هذه لصراعات في حالة اليقظة، وفي بعض الأحلام تصور الصراعات على شكل أرواح، وهذا يجلب تعاوناً جماعياً للتخلص منها.

ويرى كلفن هول Calvin Hall، بأن الأحلام تسلط الضوء على الصراعات القائمة في عقل الفرد، وكأنها الضوء الكاشف في الظلام. أما توماس فرنش Thomas French، فهو يرى بأن الحلم يخدم وظيفة إيجاد حلول للمشاكل القائمة بين الحالم وأحد غيره، ويرى في الحلم ذاته بأنه أشبه بشبكة من المشاكل مرتبة حول مشكلة مركزية حديثة العهد، وبأن الحلم هو محاولة تسعى نحو حل هذه المشاكل. ولاحظ فرنش بأن الحلم يأتي عادة على شكل سلسلة من الحوادث والتي تعبر عن محاولات أولية لإنكار الصراع الأساسي، وذلك عن طريق هلاوس مطمئنة. وبلي ذلك تمثيل رمزي للصراع الأساسي، وفي النهاية تأتي الحوادث التي تمثل المحاولات بتوفير حلول واقعية لهذا الصراع.

إن من أوائل الكتاب الذين تناولوا وظائف الأحلام بالبحث هو مايدر Maeder في أواسط القرن الماضي، والذي لاحظ بأن الكثير من الأحلام تحتوي على محاولات لإيجاد حلول للصراعات، والتي يتبين فيما بعد بأنها نفذت بالفعل، ولهذا فإن الأحلام في نظره هي بمثابة تدريب إعدادي لنشاط اليقظة في مواجهة هذه الصراعات ولحلها. وقد أقام مايدر موازنة بين الأحلام ولعب الحيوانات الصغار، ورأى في الحلم ما يمكن النظر إليه كتدريب للفرائز الموروثة، وكإعداد لمعالجات واقعية مجدية في وقت لاحق. ومن أهم علماء النفس المعاصرين الذين افترضوا للأحلام وظيفة حل المشاكل والصراعات هو العالم النفسي أدلر Adler، والذي جاء من أقواله في هذا الموضوع: «إن الذات تستمد قوتها من خيال الحلم وذلك لحل مشكلة وشبكة والتي لم يكن الإهتمام الإجتماعي فيها إهتماماً كافياً. والأهمية تكمن في أن الفرد يوضع في موضع الاختيار وهو يبحث عن

حل، وبأن هذا البحث عن حل يتضمن التقدم نحو الهدف، وإلى أين... وأدلى بذلك هو على نقىض نكوصية فرويد والتي تستهدف تحقيق رغبات طفولية مكبوتة، فهو يرى بأن الحلم يبحث عن حل، وهو، أي الحلم، يؤشر إلى إتجاه أعلى من التطور، ويبين الكيفية التي يتصور فيها كل فرد طريقة إلى نفسه، وفيه يظهر رأيه في طبيعته وفي طبيعة ومعنى الحياة.

(خامساً): الأحلام وسيلة لحل المشاكل:

افترض الكثيرون بأن للأحلام وظيفة هامة، وهي التصدي للمشاكل المعلقة والتي لم يتوافر الفرد على إيجاد حلول لها أو تصريفها بصورة مرضية أثناء حاله اليقظة، وفي طبيعة هؤلاء الأفراد والذي لاحظ بأنه كلما كان هدف المرء الذي يسعى إليه هدفاً متوافقاً مع الواقع، كلما كانت أحلامه أقل، فالناس الذين يتصفون بالشجاعة الفائقة، فإنهم، حسب رأيه، قلما يحلمون، ذلك لأنهم يواجهون مواقفهم بصورة وافية أثناء اليقظة.

ومن الآراء الأخرى حول فائدة الأحلام كوسيلة لمواجهة مشاكل الحياة غير المحلولة، هو الرأي الذي تقدم به فرنش French، والذي أوضح بحلاء الأسلوب الذي يستطيع به الحلم مواجهة المشاكل وحلها، فهو يقول: «إن هدف الحلم يتحقق باستعمال العاطفة والشعور، وليس بالعقل والحكمة، فعندما يكون نمط حياتنا في صراع مع الواقع وحصافة الرأي، فإننا نجد من الضروري لكي نحافظ على نمط الحياة، أن نشير العواطف والمشاعر عن طريق أفكار وصور الحلم، والتي لا نفهمها، فالهدف الشخصي الذي يتعذر تحقيقه، يظل في الحلم تماماً كما كان عليه في حالة اليقظة، غير أن الحلم يدفع بالفرد نحو ذلك الهدف بقوة عاطفية زائدة.. ففي أحلامنا، فإننا نصنع الصور التي تثير مشاعرنا وعواطفنا، والتي نحتاجها لتحقيق أغراضنا، أي لحل المشاكل التي نواجهها في زمن الحلم، وذلك طبقاً لأسلوب معين، هو أسلوبنا الخاص».

(سادساً): الأحلام عملية تفكيرية للأمام (للمستقبل):

بينما نجد بأن فرويد يرى في الأحلام عملية نكوصية نحو شيء حدث في

الماضي البعيد في صفوة الحالم، إلا أن آخرين وجدوا في الأحلام عملية من التفكير المستقبلي أو الإعداد للمستقبل، وهي بذلك أشبه ما تكون بلعب الحيوانات الصغيرة ولعب الأطفال، والتي يعد بها الصغير لمواجهة متطلبات المستقبل بالإعداد لها بقبليات جسمية وفكرية وعاطفية مناسبة ومن أصحاب هذا الرأي كلا من أدلر ومايدر، غير أن فرويد ظل يعتبر مثل هذه الوظيفة الفكرية نحو المستقبل بأنها وظيفة ثانوية للأحلام، وبأن التفكير المستقبلي ليس من وظائف الحم، وإنما هو من وظائف العقل اللاواعي، والعقل ما قبل الواعي، وأثناء اليقظة، وكل ما في الأمر حسب رأيه، هو أن نشاط هذه الأقسام من العقل (أي العقل اللاواعي والعقل ما قبل الوعي)، إنما يتواصل أثناء النوم كبقايا لنشاط مماثل أثناء اليقظة.

إن ما يقتضي إدراكه، هو أن الأحلام، ومهما كانت العمليات التي تكمن وراء ظهورها وبالصور التي تظهر عليها، لها من الفعل النفسي على الحالمين ما له أن يدفع بهم أما نحو محاولة تحقيق هذه الأحلام، أو على العكس تجنب هذا التحقيق. وفي الحالتين، فإن للأحلام فعلاً مستقبلياً له أن يغير من تفكير ونمط حياة الفرد ومن سلوكه في المستقبل. وهذالك أمثلة عديدة لأناس كثيرين عاشوا ليحققوا أحلامهم وكأنهم التزموا بضرورة هذا التحقيق، ومثل هذا الإلتزام بالتحقيق يحدث أكثر ما يحدث في المجتمعات التي تجد في الأحلام جزءاً لا يجزأ من الواقع، أو عند أولئك الذين يجدون في الأحلام رؤيا مستقبلية على الحالم أن يؤمن بجميتها.

(سابعاً) : الوظيفة التكمية للأحلام:

إفترض عدد من الباحثين بأن للأحلام وظيفة تكميلية تمكن الفرد من ملاقة ظروف الحياة والواقع بمقدرة وحيرة أعظم، مما يساعده على التكيف على مقتضياتها. وفي طبيعة هؤلاء العالم النفسي المعاصر لفرويد وهو يونغ. ففي رأي يونغ فإن تجربة الحلم يجب إعتبارها تجربة واقعية، أي كأنها وقعت فعلاً، وليس كمجرد تجربة رمزية، وهذا الإعتبار من شأنه أن يزيد في احتمال أن المؤثرات

التعويضية لللاوعي ستكون متمثلة في الواقع . ويقول يونغ : « إن الوعي واللاوعي ليسا بالضرورة مما يعارض الواحد منها الآخر ، بل أن الواحد منهما يكمل الآخر لتشكيل كلية هي الذات .. إن العمليات اللاواعية التي تعوض الأنا الواعية تحتوي على جميع تلك العناصر التي هي ضرورية للتنظيم الذاتي للفس بكاملها . » إن الأحلام في رأي يونغ : « تعطي معلومات عن أسرار الحياة الداخلية وتكشف للحالم عوامل خفية عن شخصية ، وإذا ما ظلت هذه غير مكتشفة فإنها تزعج حياة اليقظة وتعبر عن نفسها بأعراض مرضية .. ولهذا فإنه يجب أن يكون هنالك عملية مستمرة من التمثل الواعي للمحتويات غير الواعية ، وهو يدعو لذلك لكي نعامل الحلم كعامل مساهم في تكوين نظرتنا الواعية ، وهو يحذر من : « أننا إن لم نفعل ذلك فإننا سنبقى على موقفنا الواعي ذي الجانب الواحد ، والذي أثار التعويض الواعي أصلاً . » وكما بينا في تناولنا لآراء يونغ حول الأحلام ، فهو يجد في أن في المادة اللاواعية والمكبوتة والتي تظهر في الحلم بأنها على نقبض ما هو قائم في الوعي ، ولذلك فهي تعوض عما هو ناقص في الوعي ، وهو يقول : « إن موقف اللاوعي هو بمثابة قاعدة تكميلية وتعويضية بالنسبة للوعي . »

ويجد آخرون بأن الحلم يوفر فرصة لدمج مختلف أشكال التجارب الحديثة مع مختلف أشكال التجارب المماثلة من الماضي ، وهذا الدمج فإن العقل يبدو وكأنه يعد نفسه لكي يكون قادراً على التكيف على التحديات المستقبلية التي تواجه نمو الشخصية ويرى آخرون بأن الحلم يساهم فكرياً في عملية التكيف ، فالحلم بدلاً من أن يعطي حلولاً ، فإنه قد يهيئ بدائل من وجهات النظر أو منظورات جديدة ، وأحكاماً تعكس ذكاء الهامياً أكثر نفعاً من الذكاء العقلاني ، وهو رأي يطابق قول يونغ من أن الأحلام ليست مجرد تعبير عن رغبة مكبوتة من الماضي ، وإنما هي تعبير عن إمكانيات قوية في حياتنا ، وهي تعبر عما نحتاجه في الحياة ، وبأننا نفعل جيداً إذا نحن أعرنا الإهتمام المناسب لمثل هذه الأحلام . وحتى الأحلام التي يردّها يونغ إلى محتويات اللاوعي الجماعي الذي آل إلى كل واحد منا من تجارب أصولنا البدائية ، فإنه يجد فيها مصدراً هائلاً له أن يعيننا

على مواجهة حاضرننا والتكيف على واقعنا، وهو يجد في هذا المصدر من اللاوعي الجماعي والذي يظهر في الأحلام.. ليس فقط كل ما هو جميل وعظيم من أفكار ومشاعر بني الإنسان، وإنما أيضاً: «ما يؤثر باستمرار في عاداتنا وسلوكنا وبصورة غير مدركة منا. ذلك انه، أي اللاوعي الجماعي، هو جزء مقرر في جميع التجارب».

(ثامناً) : الوظيفة التعليمية للحلم :

أصحاب هذه النظرية لا يرون بأن الحلم هو تجربة عابثة لا فائدة منها، وعلى العكس فإنهم يفترضون بأن للأحلام وظيفة تعليمية تشبه إلى حد بعيد عملية التعميم أثناء اليقظة، وبعضهم يذهب إلى أبعد من ذلك ويجد بأن لعملية التعلم أثناء الحلم من الأثر مثل، إن لم يكن أكثر، من الأثر على تطور الفرد من التعلم أثناء اليقظة، ويعلل أصحاب هذه النظرية الفائدة التعليمية للحلم. من أن وضوح التجربة والزيادة في هذا الوضوح أثناء هذا الحلم بسبب حالة النهي التي تعزل الفرد حسياً وحركياً عن الخارج، إضافة إلى إنعدام حالة اختبار الواقع التي تحدث أثناء اليقظة، فإن ذلك كله يعطي الفرصة الكافية للقيام بعملية من البرمجة المعقدة والتي يتمثل الفرد فيها كلاً من البيئة والإنفعالات. وتنص هذه النظرية أيضاً على أن الفرد أثناء نومه الحالم يقضي ساعتين من الحلم، غير أنها ساعانان يتساويان من الناحية الوظيفية مع ساعتين من اليقظة الفائقة الشدة، والتي يحدث فيها التمثل بدل التكيف، وهو ما يحدث خاصة في الأطفال الصغار والأحداث والناس إجمالاً قبل مرحلة التعلم، ففي هؤلاء وخاصة في الأطفال، فإن درجة أكبر من التعلم تحدث أثناء النوم الحالم مما يحدث أثناء اليقظة، ويدللون على صحة هذا الرأي من الملاحظة بأن مخاوف الأطفال وإهتماماتهم والتي لا يمكن فهمها على أساس من معرفتنا بتجارب الأطفال أثناء اليقظة، فإنها تفسر على أساس من الحوادث الفعلية والعفوية والتي تعرض للطفل أثناء فترات الحلم.

لقد تأيدت الوظيفة التعليمية للحلم من التجارب على الحيوانات والتي حرمت

من فترات النوم الحالم فقط ، فقد أفادت هذه التجارب بحدوث بعض العطل في مقدرة هذه الحيوانات على تذكر أشياء سبق تعلمها ، كما أنها منعت إلى حد ما من ثبات ذاكرة أشياء سبق تعلمها قبل الحرمان من النوم الحالم ، كما أن الحرمان من الحالم قد أدى إلى تعطيل المقدرة على تعلم تجارب جديدة بعد فترة احترمان ، ومع أن تجارب الحرمان من النوم الحالم لم تقض إلى نتائج مماثلة لتلك التي لوحظت في الحيوانات ، فإن الإنطباع السائد هو أن الحرمان من النوم الحالم يؤثر في المقدرة على الإنتباه وبالتالي على العمليات المرتبطة بالإنتباه مثل عملية الذاكرة والتعلم . ومن الواضح أنه حتى ولو تأيدت هذه الملاحظات بصورة قاطعة ، فإن ذلك لا يعني بالضرورة بأن عملية فعلية من التعلم تحدث أثناء النوم الحالم . فكل ما يمكن أن تفيد به هو أن ما يحدث أثناء النوم الحالم هو مساعدة الذاكرة على الرسوخ ، وهي عملية يصح إعتبارها عملية مساعدة على التعلم . وأخيراً فإن لذاكرة الحالم أن تكون تجربة إضافية في حياة الفرد ، والتي لا بد من السعي للتجاوب معها بصورة ما ، وبذلك فإنها تصبح جزءاً من تجربته الواعية ومؤثرة فيها .

(تاسعاً) : الأحلام عودة للجذور :

يستفاد من الأبحاث الحديثة عن ظاهرة لنوم والأحلام ، بأنها ظواهر دورية متكررة ، ويفسر ذلك على أن كل دورة منها هي حالة من العودة إلى الأصول الأولى في نشوء ونمو الفكر الإنساني ، ولا ينظر إلى هذا التكرار الدوري بأنه عبثية ، وإنما كحالة من التلاقي بين ما هو حديث في النمو العقلي وبين ما هو أولي وبدائي ، وفي هذه العودة المتكررة إلى الجذور ما له أن يمد الحياة العقلية الحالية بجميع إمكانياتها الأولى ، وبهذا المدد فإن الفرد يعيش في أحلامه وكأنه يعيش تاريخ تطوره وتعامله مع محيطه ، ولذلك أن يوفر له من البصيرة عن طبيعته العقلية والنفسية ما لا يستطيعه بوسيلة أخرى أثناء اليقظة .

(عاشراً) : الأحلام حالة خلاقة إبداعية :

إفتراض الوظيفة الخلاقة للأحلام لها ما يبررها ، ويستند هذا الإفتراض على

عدة أسس، منها أن حالة الأحلام، هي حالة متحررة من القيود الخارجية التي تعترض الفرد في يقظته، وبأنها تمثل تحرراً آخر من العوامل الكابتة في حالة الوعي، وبمثل هذا الواقع من الحرية فإن الفرد الخلاق يستطيع تصور الأشياء على حالها وبأبعاد تزيد مدى ووضوحاً عما يستطيعه الفرد أثناء يقظته، ثم إن الأحلام توفر للفرد أبعاداً لا تتوفر له في حالة وعيه الإعتيادي، سواء كانت هذه الأبعاد تمتد إلى تحاربه المنسية، وخاصة في طفولته، أو تمتد إلى جذوره الأولى كإنسان بدائي. وفي الأحلام وسيلة تعبيرية حسية لا تتوفر بذلك القدر في حالة اليقظة، فالأفكار في الأحلام تتحول إلى صور، وفي الصور من الحقيقة والصدق وقوة التعبير ووضوحه ما لا يتوفر في آراء والأفكار، ولهذا يمكن اعتبار الأحلام عند جميع الناس بأنها إلى درجة ما ذات طبيعة خلاقة، غير أن المبدعين فقط يستطيعون الاستفادة من تجارب وصور أحلامهم في عملية الخلق الإبداعي. وأخيراً فهناك رأي بأن عملية الخلق الإبداعي تمر بأدوار، منها دور الحضانة أو الترقيد، وهي عملية تتشابه في طبيعتها مع فترة الأحلام، ولهذا الدور من الأحلام أن يعطي الفرد فرصة إستخلاص العناصر الخلاقة من المعلومات الخام والفجة والتي يوفرها المحيط، وهي عملية تتم بجرية وتلقائية وبدون إقحام أو تعطيل من فعل المحيط وما فيه. (اقرأ الفصل الخاص بالأحلام والخلق الإبداعي).

(أحد عشر): الأحلام وسيلة للمحافظة على التوازن العقلي:

هنالك من يعتقد بأن العقل الإنساني في بداية خلق ولمدة طويلة بعد ذلك كان يجمع وفي آن واحد بين الخصائص العقلانية والخصائص اللاعقلانية، وبأنه تعامل مع محيطه ومع وجوده بكليهما، أما ما حدث في وقت ما، فهو إنفصال بين النواحي العقلانية والنواحي غير العقلانية، ويستند البعض في هذا الافتراض من أن النصف الأيسر من الدماغ يعنى بالوظائف العقلانية، بينما النصف الأيمن من الدماغ يعنى بالعمليات العقلية الخيالية واللاعقلانية، والذي يحدث في حياة الإنسان الطبيعي أن هنالك غلبة للجانب الأيسر من الدماغ في حالة اليقظة، وهو لذلك يتسم بالتفكير والتعامل العقلاني أثناء ذلك، بينما في حالة الأحلام،

فإن الجانب الأيمن هو الجانب المسيطر من الدماغ، ولهذا فإن هذه الأحلام تتسم باللاعقلانية، ويفترض البعض أن هذا التبادل بين سيطرة أحد جانبي الدماغ في حالة اليقظة، والجانب الآخر أثناء الحلم، وما ينجم عن ذلك من غلبة العقلانية على اللاعقلانية أثناء اليقظة، والعكس أثناء الحلم، إنما هي ضرورة بايولوجية هدفها تبادل الراحة بين جانبي الدماغ، والمحافظة على التوازن العقلي، وهو التوازن الذي يحتاج للمحافظة عليه، كما يبدو، أن يسمح لكل من فعالتي العقل واللاعقل أن يعبرا عن وجودهما وبالقدر الذي يوازن بينهما، وهذا كما يبدو هو الذي يحدث في حياتنا اليومية في حالتَي اليقظة والنوم، ولعن هذه النظرية تصير حدوث الأعراض اللاعقلانية بصورة أكثر وضوحاً في تفكير أولئك الذين حرموا لعدة أيام من فترات النوم الحالم.

(إثني عشر) : الأحلام وسيلة للاتصال :

بداية افتراض مثل هذه الوضيعة للأحلام جاء بها لقدامى من بني الإنسان، والذين اعتقدوا بأن ما يحدث في ليل النائم هو أن روحه تغادر جسمه وتحول في أماكن أخرى بعيدة أو قريبة، وتتصل مع غيرها من الأرواح مباشرة، سواء الحية منها أو المتوفاة، والحصول منها على أخبار أو رسائل أو توجيهات، ولها أن تقوم بنقل مشها إلى الأرواح. ومن الذين تناولوا هذا الموضوع بالبحث هو دومقريتوس الإغريقي، وذلك في نظريته التي مفادها أن كل شيء يتكون من ذرات، بما في ذلك الروح، وبأن ذرات الروح تصدر باستمرار صوراً عن نفسها، وبأن الكائن الحي يبت هذه الصور عندما يكون مشحوناً بفعالية عاطفية. وبأن بالإمكان نقل هذه الصور إلى الحالم، وهي تدخل إلى جسمه عبر مساماته. أما النظرية الأخرى التي تفسر مثل هذا الإتصال، فهي نظرية أرسطو، والذي شبه الأحلام الإتصالية بحجر يلقى في بركة من الماء، والذي يحدث نتيجة لذلك هو تكوين تموجات مائية تتسع دوائرها بصورة متوالية حول مركز وقوع الحجر، وهذا في رأيه هو ما يحدث للحالم في النوم، فالإثارات تنتشر بصورة متوالية لكي تصل بالنهاية إلى الحالم فيتحسس بها، وهذا ما يحدث أيضاً في أثناء اليقظة. إلا أن هدوء الليل وقلة الأحاسيس والإثارات

المشوشة، يسهل الإنتشار في الليل أكثر منه في ساعات اليقظة .

وفي العصر الحديث قام أولمان Ulmann ، بتجارب مختبرية لإثبات هذه النظرية عن وظيفة الأحلام كوسيلة للإتصال . (إقرأ الفصل الخاص بالأحلام كوسيلة للإتصال) ..

(ثلاثة عشر) : الأحلام تتشوف المستقبل :

النظر إلى الأحلام كوسيلة لتشوف ما سيأتي به المستقبل ، هو إعتقاد قديم ، ولهذا أطبق على مثل هذه الأحلام بأنها رؤيا ، لأنها تمثل إطلالة على المستقبل قبل حدوثه ، وقد ساد هذا الإعتقاد تفكير الناس في حضارات عديدة منذ انقدم ، وحتى الآن ، وفي هذا اقرن تصدى بعض الباحثين لإثبات أو نفي هذا الإدعاء ولعل أشهر هؤلاء هو العالم (دن Dunn) ، والذي أجرى تحارب عديدة لإثبات ذلك ضمها كتابه الموسوم تجربة مع الزمن Experiment With Time (إقرأ الفصل الخاص بالأحلام وتشوف المستقبل) .

ج - الوظائف البيولوجية للأحلام :

تحدث الأحلام كإحدى النشاطات الفيزيولوجية الجسمية والعصبية والمتزامنة في فترات محددة أثناء النوم والتي أطلق عليها مصطلح (النوم الحالم) أو غيره من المصطلحات المرادفة ، ومع أن للأحلام أن تحدث خارج هذه الفترات من النوم الحالم ، إلا أن صبيعة ومحتوى هذه الأحلام تختلف عنها في أحلام فترات النوم الحالم ، وفي الحالتين فإنه لا بد لنا من تأمل وظيفة الأحلام في إطار العمليات البيولوجية التي تصاحبها ، ذلك أن هنالك تداخلاً زمنياً بين كل من فترة الأحلام وفترة العمليات البيولوجية المصاحبة لها ، كما أنه لم يتيسر حتى الآن إمكانية الفصل بين الفعالتين : الأحلام ، والنشاطات البيولوجية المتزامنة معها ، وهكذا فإن الباحث حتى الآن لا يستطيع أكثر من محاولة تأمل إمكانية وجود وظيفة معينة لتجربة الأحلام ، وعلى أمل أن يتمكن يوماً من عزل هذه التجربة عن النشاطات البيولوجية الأخرى المتزامنة معها .

إن هنالك من يرى بأن وظيفة الأحلام تتحقق لا من محتوى تجربة الحلم، وإنما من النشاطات المصاحبة لها، والتي هي في نظر بعض الباحثين تثار أصلاً من تجربة الحلم، وفي نظر آخرين عكس ذلك، وبأن الأصل هو النشاط البيولوجي أثناء فترة الحلم، ومن أن تجربة الحلم تثار بسبب هذا النشاط. وبأن لا قيمة للحلم في حد ذاته. وهناك من يتخذ موقفاً آخر من العلاقة بين الأحلام وبين النشاطات البيولوجية المترامنة معها، وأصحاب هذا الرأي يعتقدون بأن النشاطات البيولوجية تثار بفعل الأحلام، وهي بالتالي تخدم أغراض الأحلام سواء كانت هذه الأغراض في المجال البيولوجي أو في المجال النفسي، هذا وبالإمكان تنفيذ مثل هذا الرأي من أن تجربة الحلم التي تحدث خلال فترات النوم غير الحالم، وفي حالات أحلام اليقظة، وأحلام الغفوة وأحلام النعاس، إضافة إلى الأحلام التي تحدث بفعل الإيحاء والتنويم، فإنها جميعاً لا تقتصر بفعاليات فيزيولوجية أو بايولوجية كذلك التي تظهر خلال فترات انوم الحالم وما يصاحبها من أحلام، ولهذا الواقع أن يدل على أن أحلام النوم الحالم في حد ذاتها لا أهمية بايولوجية لها، أي أنها تمثل نوعاً خاصاً من ظاهرة الأحلام، وبأن لها من الوظائف البيولوجية ما لم نستطع حتى الآن الإهتمام إليه.

إن مما يسند الاعتقاد بوجود وظيفة بايولوجية للأحلام، هو أن ظاهرة الأحلام وفي إطار فترات النوم الحالم، قد وجدت في الحيوانات الثديية، وفي بعض مراحل التطور لحيوانات أخرى كالطيور والزواحف منذ عشرات الملايين من السنين. والمعتقد بأن هذا الظهور قد تزامن مع نقلة تطورية في حياة هذه الكائنات، والتي أصبحت الأحلام بسبب ذلك أما تعبيراً عن هذه النقلة من التطور، أو ضرورة للمحافظة عليها، ولعل في استمرار ظاهرة الأحلام عبر هذا الزمن الطويل ما يفيد بأن هنالك حاجة لاستمرار وجودها في حياة الكائنات التي تتميز بوجودها، وإن كان هنالك بعض من يعتقد بأن مثل هذه الحاجة قد قامت في الماضي البعيد، غير أنها إنتفت الآن، وهي بذلك ظاهرة زائدة عن الحاجة في الحياة البيولوجية للإنسان والحيوانات التي وجد فيها. ومن

ابواضح أن مثل هذا الاختلاف والجدل في وجهات النظر سيتواصل إلى أن يكون بالإمكان فصل التجريبتين، الحلم والنشاطات البايولوجية المصاحبة لها، الواحدة عن الأخرى، والحرمان من أي منها بصورة محددة، وتحديد الآثار البايولوجية التي يمكن أن تنجم عن مثل هذا الحرمان على المدى القصير أو الطويل، وإلى أن يكون ذلك ممكناً، فإننا نجد أنفسنا مجبرين على تأمل الوظائف البايولوجية للأحلام في إطار النشاطات البايولوجية لفترات النوم الحاملة بكامل جوانبها. وفيما يلي بعض أهم النظريات التي جاء بها العلماء حول موضوع الفوائد البايولوجية لظاهرة الأحلام والنوم الحالم:

(أولاً): الأحلام تعين على البقاء:

هنالك الافتراض الذي لا بد من إفرضه في ظاهرة الأحلام، وهو أنها تحقق هدفاً من شأنه أن يساعد على البقاء، وهو إفتراض له ما يبرره في ظاهرة عريقة الأصول في التاريخ الإنساني وما زالت قائمة بصورة دائمة وشاملة في كل مراحل عمره وفي الحيوانات الثديية كلها وحتى في الطيور وبعض الزواحف، وفي رأي ريفرز Rivers أن حالة الأحلام وبصرف النظر عن محتواها تخدم غرض إفاقة الحيوان في حالة مثل الخطر، أما سنايدر Snyder فقد جاء بنظرية الحراسة والتي مفادها هو أن النوبات المتكررة من التنشيط الفيزيولوجي والتي تصاحب الأحلام تهيء للكائن الإنساني أو الحيواني ردود الفعل الضرورية والكافية والتي لها أن تمكنه من التصدي لمواقف التهديد عند الإفاقة، وفي رأيه أن مثل هذه المرحلة من مراحل النوم والتي تمكن الكائن الحي من التكيف على مواقف الخطورة الخارجية، فإنها لا بد أن تكون ذات قيمة بقائية عظيمة.

إن لهذه النظرية، مع ما يتوفر فيها من منطق مقنع، ما يعارضها من واقع الأحلام، فهناك أولاً إن فترات الأحلام في مجموعها هي أطول ما تكون زمنياً في الطفولة الصغيرة، وهي المرحلة الحياتية التي لا يقوم فيها الطفل بإتقاء مواقف الخطورة بنفسه، وإنما يترك ذلك لمن يرعاه، وهنالك ثانياً أمر تحديد الأحلام بفترات النوم الحاملة بصورة غالبية، فلو كانت الأحلام تخدم غرضاً بقائياً لما

انحصرت في هذه الفترات فقط ولا امتدت أيضاً إلى فترات النوم غير الحالم. والتفنيـد الثالث يأتي من أن الفرد الحالم هو في حالة أشد ما تكون من التراخي العضلي، وهو التراخي الذي لا يتوافق مع ما تفترضه النظرية من أن الحلم يهيئ ردود الفعل اللازمة والملائمة لتفادي مواقف الخطورة التي قد تعرض أثناء النوم. إن هذه الاعتراضات في رأينا لا تنفي أن تكون تجربة الأحلام ذات فائدة بقائية، غير أنه يقتضي إيجاد الإثباتات العلمية اللازمة لإسناد هذا الافتراض، وقد يجد الباحث في هذا الموضوع بعض الدلالة المؤيدة لهذا الافتراض من أن مستوى الوعي أثناء الأحلام هو أقرب مستويات الوعي أثناء النوم كله إلى مستوى الوعي أثناء اليقظة، وهو واقع يجعل الفرد أكثر استعداداً لمواجهة احتمالات واقع اليقظة، ثم إن الفرد الحالم إذا ما أوقف من نومه الحالم، فإنه وبالرغم من إرتخائه العضلي، إلا أنه أسرع لإدراك الواقع كما هو من الشخص الذي إستيقظ من نومه أثناء النوم غير الحالم والذي يمر بفترة من الإرتباك مما لا يتمكن خلالها من إدراك الواقع بصورة كاملة، ومن شأن هاتين الظاهرتين أن يبررا الافتراض بأهمية الأحلام، أو على الأقل الفترات الحاملة، في المحافظة على البقاء.

(ثانياً) الأحلام وسيلة للتخلص من النفايات العكرية:

هنالك عدة آراء حول وظيفة الحلم كوسيلة للتخلص من النفايات التي تتجمع أثناء اليقظة، ويركز الباحثون، كل حسب إهتماماته، على نوع أو آخر من النفايات، والتي يمكن تحديدها بثلاثة أنواع، أولها: النفايات الكيميائية التي يفترض البعض أنها تتجمع تدريجياً أثناء حالة اليقظة والتي لا بد من التخلص منها أثناء النوم وإلا تجمعت وأضررت بصاحبها. أما النفاية الشائية: فهي الحوادث والانطباعات الهامشية والزائدة مما لا أهمية حياتية لها، والتي تنجم أثناء النهار، وها بذلك أن تنقش الذاكرة والحياة العقلية للفرد والتي لا بد من التخلص منها كي تفسح المجال أمام بدائل لها في اليوم التالي، أما النفايات الأخرى: فهي الأفكار التي ما زالت في براعمها، وهذه النفايات الأخيرة إن صح نعتها بالنفايات، هو ما سنعنى به في هذه الفقرة.

إن أول من جاء بنظرية النفايات هو روبرت Robert ، في القرن التاسع عشر، والذي كان يرى بأن الحلم ما هو إلا عملية تنقية أو إخراج للأفكار وهي في براعمها ولم تكتمل بعد، وكان من رأيه بأن الفرد الذي يحرم من إمكانية الحلم، فإن ذلك الحرمان سيؤدي به مع مرور الزمن إلى حالة من عدم التوازن العقلي، ذلك لأن مثل هذا الحرمان يؤدي إلى تجمع عدد كبير من الأفكار غير المكتملة وغير المحلولة إضافة إلى الإنطباعات السطحية في دماغه، وبسبب ذلك وتحت وطأة هذا التجمع، فإنه يصبح من المتعذر إستيعاب الأفكار الكاملة في كيان الذاكرة، وهكذا فبالنسبة لروبرت فإن الحلم يقوم بوظيفة صمام الأمان للدماغ المثقل، ويرى روبرت بأن الحلم ليس عملية عقلية، وبأن لا مكانة له بين العمليات العقلية المعروفة في حالة اليقظة، وإنما هو عملية جسمية ليلية في جهاز الحركة العقلية، وبأن له وظيفة يقوم بها، وهي أن تحمي هذا الجهاز ضد الإجهاد الزائد، والإبقاء عن طريق ذلك على توازنه العقلي. والمتتبع للنظريات المختلفة حول وظيفة الأحلام يجد بأن العديد من الباحثين قد أخذوا بآرائه من بعده، وهم يرون في الأحلام عملية جزئية وليلية لغسل الدماغ وتخليصه مما أثقل به أثناء النهار. وهناك من النظريات البايولوجية المعاصرة ما يتجه نحو تبني فرضيات مماثلة، خاصة تلك النظريات المستمدة من الدراسات التي تمت على أناس حرموا من التمتع بأحلامهم الليلية، والتي بينت بأن الحرمان من الحلم له أن يؤدي إلى اضطراب الحالة العقلية في الفرد الذي حرم من أحلامه لعدة ليالي.

(ثالثاً) الحلم كمصفاة للذاكرة:

من النظريات حول وظائف الأحلام ما تؤكد على النواحي البايولوجية بدلاً من التأكيد على النواحي النفسية من هذه الوظائف، ومن هذه النظريات تلك التي ترى في الأحلام وسيلة للتخلص من الزائد مما علق بالذاكرة، وهذه الوظيفة تفترض أن الفرد في فترات أحلامه يقوم بتفحص أعداد كبيرة من المعلومات والذاكرات وردود الفعل التي تجمعت في دماغه أثناء النهار، ولما كان تجمع قدر كبير من هذه المفردات له أن يثقل الدماغ وأن يخل بقدراته على التكيف على

مختلف التجارب التي تعرض له ، فقد أصبح من الضروري التخلص من الفائض منها وذلك بعملية تشبه عملية التصفية ، ولكي تكون هذه العملية مجدية ، فإنه يقتضي أن تحدث بصورة دورية ومتكررة ، وذلك أثناء النوم ، وهي فترة لا تتدخل فيها مثل هذه العملية التصفوية بالفعاليات العقلية القائمة ويشبه بعض الباحثين عملية التصفية هذه أثناء النوم بما يحدث للكمبيوتر بين احيان والآخر عندما تجري له عملية تخليصه من المعلومات الفائضة ، وهي العملية التي تجري دائماً في أوقات خالية من الفعالية ، ويفترض أصحاب هذه النظرية أن تأجيل أو تعطيل عملية تصفية الذاكرة مما هو فائض أو غير ضروري من المعلومات من شأنه أن يؤدي إلى اضطراب الحياة العقلية للفرد ، وأن يحدث أضراراً لا يمكن علاجها ، وطبقاً لهذه النظرية فإننا نحلم ليس لغرض المحافظة على النوم ، كما افترض فرويد ، وإنما لكي نتخلص من الفائض من معلوماتنا وإنطباعاتها ، والتي لا لزوم لها . ويرى هؤلاء أن ما يعرض في أحلامنا من حوادث وصور ، إنما هي ذكريات فائضة يقتضي التخلص منها وعزلها بالنهاية عن الحياة العقلية ، ولعل هذا يفسر كون معظم الأحلام تظهر ككشكول من التجارب التافهة وغير المترابطة ، والتي تفتقر إلى شكل معين أو سياق متواصل ومتناسك .

(رابعاً) تنظيم وبرجة السلوك الغريزي :

افترض جوفيت Jovet للأحلام وظيفة تنظيم وبرجة السلوك الغريزي ، واستند جوفيت في هذه الفرضية على ما لاحظته من تنشيط الفعاليات السلوكية الفطرية وغير المكتسبة أثناء النوم الحالم ، ورأى بأن تنشيط هذه الفعاليات السلوكية أثناء فترة نمو الجنين قد يكون عاملاً هاماً في تطورها النهائي ، بما في ذلك عملية دمج النتائج لعناصر السلوك المقررة وراثياً ، وهي عملية فائقة التعقيد .

(خامساً) دمج الإثارات الخارجية والجسيمة في محتوى الحلم :

تفترض هذه النظرية أن حالة الحلم تسمح للإثارات الداخلية الصادرة من الجسم أو من مصدر خارج عنه أن تندمج على صورة ما في سياق الحلم ومحتواه ،

وهذه الإمكانية تخدم غرض إمتصاص الإثارات هذه، وبالتالي منعها من أن تصبح عاملاً مشيراً مجرداً له أن يؤدي إلى افاقة النائم من نومه.

(سادساً) التهيئة للإنفعال العاطفي:

تصاحب تجربة الأحلام سلسلة من النشاطات العصبية والفيزيولوجية المختلفة، وخاصة في مجال حركة القلب والتنفس، والتي يظهر مثلها في الإنفعالات النفسية والسلوكية المختلفة أثناء حالة اليقظة، وينظر بعض الباحثين إلى أن الإنفعالات التي تصاحب الأحلام بأنها بمثابة إعداد وتهيئة للفرد تمكنه من الإستجابة بإنفعالات مماثلة أثناء حالة اليقظة، خاصة عند مواجهة المواقف التي تتطلب مثل هذه الإستجابة، مما يمكن الفرد من مقاومة أخطار مثل هذه المواقف، وبدون مثل هذا الإعداد، فقد يجد الفرد نفسه في مواقف أثناء اليقظة مما لا يستطيع فيها شحذ وإطلاق طاقاته العصبية والفيزيولوجية، وبالسرعة والقدر الذي يمكنه من مواجهة ما يحتمل من أخطار.

(سابعاً) إقامة إتصالات جديدة:

إن إيمان النظر في محتوى الأحلام يظهر حدوث ما يسمى بظاهرة التكتيف فيها، والتي يعنى بها حدوث دمج مركز للعديد من الصور أو الأفكار في حيثة واحدة، وقد يبدو لأول وهلة بأن عملية التكتيف هذه هي عملية عبثية لا معنى أو قيمة لها، غير أن هذه الظاهرة، وهي ظاهرة غالبية في الأحلام، تفسر على أنها نتيجة لعملية التلاقي بين تجربة حديثة مرت بالفرد وبين تجارب سابقة مشابهة، وينظر إلى هذه العملية بأنها وسيلة لإقامة نقاط إتصال جديدة في القشرة الدماغية، وبأن في ذلك فائدة بايولوجية عظيمة لوظائف الدماغ، وبالتالي للفرد.

(ثامناً) توطيد الذاكرة والتعلم:

تفترض هذه النظرية أن الأحلام تمكن الفرد من تثبيت الحوادث والمعلومات الحديثة في الذاكرة، كما أنها تساعد على دمج ذاكرة هذه الحوادث والمعلومات

مع ذكريات ومعلومات سابقة، وتستند هذه النظرية إلى الملاحظة بأن ذاكرة الفرد للتجارب الحديثة السابقة للنوم تتحسن وتثبت بعد النوم، كما أنه تنأيد من الملاحظة بأن النقص في زمن النوم الحالم، ولأي سبب، له أن يؤدي إلى حدوث بعض التعطيل والإعاقة لعمليات التذكر والتعلم للتجارب والمعلومات الحديثة والسابقة للنوم بزمان قصير. هذا وقد أفادت بعض التجارب الإختبارية على المرضى المصابين بعطل النطق، بأن تعلمهم يتسارع مع تزايد فترات النوم الحالم، وجميع هذه الملاحظات لها أن تسند الاعتقاد بأن للأحلام والنوم الحالم وظيفة هامة في عمليات تكوين الذاكرة وتثبيتها، وبالتالي في تكوين وترسيخ عملية التعلم.

(تاسعاً) المساعدة على إنضاج الدماغ:

تفيد جميع الملاحظات والدراسات التي تمت حتى الآن بأن مدد النوم للأطفال عند الولادة وفي مرحلة الطفولة الصغيرة، هي أطول زمناً منها في أي مرحلة لاحقة من مراحل العمر، وهذه الملاحظة لا تنحصر في النوم بصورة عامة فقط، وإنما تشمل زمن النوم الحالم بصورة خاصة، فبعد الولادة يتمتع الطفل بما مجموعه ١٨ ساعة من النوم في اليوم الواحد، ومن بعد ذلك يتناقص هذا الزمن حتى يصل إلى معدله المعتاد، وذلك في سن ما بين العاشرة والعشرين من العمر، أما فترة الأحلام، فإنها تحتل حوالي ٩ ساعات في اليوم الواحد بعد الولادة، أو حوالي ٥٠ في المئة من زمن النوم كله، ويتناقص هذا الزمن، كما تتناقص نسبته بالنسبة للنوم كله بسرعة خلال السنة الأولى من العمر، ثم يقل الزمن ونسبته بصورة تدريجية وأكثر بطئاً خلال السنوات الخمس أو الستة التالية، عندما تصل النسبة إلى حوالي ٣٠ أو ٢٥ في المئة من النوم كله وهي نسبة مقاربة لنسبتها في سن الكبار من العمر. ويفسر العلماء النسبة العالية للنوم الحالم أثناء الطفولة الصغيرة بأنها ضرورة بايولوجية تقتضيها عملية نضوج الدماغ، كما تقتضيها عملية توزيع وتثبيت الوظائف العصبية المختلفة لمختلف مناطق الدماغ.

(عاشراً) إستعادة الفعالية والنشاط للجهاز العصبي:

تتمر ظاهرة إستمرار الأحلام منذ الولادة وحتى آخر مراحل الحياة، بأنها ضرورة بايولوجية وبأنها تمكن الدماغ من إستعادة حيويته ونشاطه المهدور خلال يوم طويل من الفعاليات العقلية والجسمية، والتي لها أن تستنفذ طاقاته المتوفرة. ويلاحظ الباحثون في هذا الموضوع بأن فترات النوم الحالم تزداد طولاً زمنياً في أولئك الذين يقومون بنشاطات عقلية وجسمية مضنية، وعلى خلاف أولئك الذين تقل عندهم هذه النشاطات كالحاملين والكسالى والمتخلفين عقلياً والمسنين، والذين تقصر عندهم أزمان نومهم الحالم، ويفسر هذا النقص عندهم في زمن النوم الحالم بأنه نتيجة لعدم إستنفادهم للنشاط العصبي مما يجعل حاجتهم لشحن هذا النشاط حاجة أقل ضرورة من غيرهم ممن يزاولون من الفعاليات ما يستنفذ هذا النشاط وما يتطلب إعادة شحنة بمدد جديد. هذا وهنالك ما يسند هذا الافتراض وذلك من الملاحظة بأن الفترات الحياتية في حياة الفرد والتي تتسم بزخم أعظم في عملية التعلم، كفترة الطفولة والفترات الحياتية التي تتصف بالإرهاق، والقلق والصراعات النفسية وغيرها من الحالات التي يبدو بأنها تستنفذ الطاقات العصبية للفرد، والتي يظهر بأن النوم الحالم يخدم في كل منها مهمة التخفيف من آثارها البايولوجية الضارة، والذي يحدث في جميع حالات الإرهاق العصبي هو أن الفرد في النوم التالي يظهر زيادة واضحة في زمن النوم الحالم، وهو أمر له أن يدلل بأن هذا النوم يساهم بصورة فعالة في إستعادة الجهاز العصبي لنشاطه وفعاليته، أما كيف يحدث ذلك؟ فهو أمر ما زال غير واضح، وإن كانت بعض الأبحاث تدل على وجود حلقات كيميائية عصبية في سلسلة الحوادث المؤدية إلى هذه النتيجة.

الفصل الخامس والعشرون

الأحلام واسطة للاتصال



الأحلام كوسيلة للاتصال

الاعتقاد بمقدرة الحالم في أحلامه على الاتصال بغيره من آلهة أو أحياء أو أرواح، هو اعتقاد قديم آمن به الإنسان البدائي، كما آمن به الناس في الحضارات القديمة، ومع أن هذا المعتقد يُعتبر ظاهرة غير صبيعية في العصر الحاضر ويرفض على اعتبار أنه خارج عن النطاق العلمي، إلا أن هنالك ممن يؤمن به تماماً كما آمن به الإنسان البدائي وإنسان الحضارات القديمة.

لقد اعتقد الإنسان فما قبل التاريخ، وما زال أمثاله في الأقوام ابدائية المعاصرة يؤمنون بأن روح النائم تنسحب من جسمه في أثناء النوم وتهب أو تهاجر إلى أماكن مختلفة، وبأن لها في خلال ذلك أن تعرف من الأمور الحادثة قولاً أو فعلاً ما لا يمكن لها أن تعرفه أثناء ارتباطها بالجسم أثناء اليقظة، كما أن لها المقدرة في مثل هذه الحالة أن تنقل الرسائل والمعلومات إلى أرواح أخرى ممن تتصل بها أثناء فترة هجرتها للجسم، ولهذا الأرواح ان تتصل ليس فقط بأرواح الأحياء من الناس وإنما بأرواح الأموات أيضاً. واعتقد الناس في حضارات قديمة مختلفة بأن الآلهة أو من ينوب عنها تظهر للحالم في نومه وتنقل إليه رسالة

أو توجيهاً معيناً أو إجابة معينة عم يشغل باله من مشاكل وأفكار تتطلب الحل والإجابة، كما أن له أن يلتقي في حلمه مع غيره من بني الإنسان من أحياء أو أموات، وأن يستلم منهم رسالة أو خبراً حول موضوع معين، سواء كان خاصاً أو عاماً، وهكذا اعتبر الحلم وكأنه مركز إرسال واستلام للرسائل على مختلف أشكالها ومن مختلف مصادرها. وطبقاً لهذه المعتقدات فقد مارس القدماء تفسير الأحلام في محاولة لفهم محتوى الرسائل وما تفيد به، وقد فعل ذلك أهل حضارات ما بين الرافدين ومصر والإغريق والرومان والهند وغيرها من الحضارات القديمة، وأدى اعتقادهم بحقيقة وصدق هذه الأنباء أو الإتصال أثناء الحلم، إلى الاستفادة منها كوسيلة للمعرفة المستقبلية، وإعتماد هذه المعرفة لأغراض علاجية أو وقائية ليس في مجال الصحة والمرص فقط، وإنما في شؤون الحياة وبكل ما يربط الفرد في عالمه من ماضي وحاضر ومستقبل.

أن ظاهرة نقل الرسائل أو استلامها من فرد إلى آخر وبدون توفر الوسائط المعروفة للنقل. بما في ذلك الوسائط الحسية، تسمى بالتبثشة أو التخاطر Telepathy، سواء تمت هذه الظاهرة أثناء اليقظة أو أثناء النوم. والمصطلح مشتق من اليونانية القديمة (بعيد Tele) وشعور Pathy أو أحساس، وبهذا فأن المصطلح يعني الشعور أو الأحساس عن بعد.

وقد تناول الفلاسفة الإغريق هذه الظاهرة وحاولوا تفسيرها، ومن هؤلاء ديمقريطوس Democritus (٤٦٠ - ٣٧٠ ق. م) وأرسطو من بعده، (٣٨٤ - ٣٢٢ ق. م). أما ديمقريطوس فقد تقدم بنظرة فيزيائية للتبثشة، وهي تفيد بأن كل شيء، بما في ذلك الروح، يتكون من ما لا يحصى من الجزيئات الصغيرة التي سماها بالذرات، وبأن هذه الذرات تصدر باستمرار صوراً عن نفسها والتي تتكون بدورها من ذرات أخرى، وفي إعتقاده أن هذه الصورة التي يدفع بها الكائن الحي عندما يكون مشحوناً عاطفياً، فإن بالإمكان نقلها إلى الحدم، وعند وصول هذه الصور إلى هدفها فإنها تدخل في جسمه عبر المسامات، وأضاف إلى هذا التفسير قوله بأن الصور التي تصدر عن الأفراد في حالة انفعال أو تهيج تصل إلى هدفها بصورة أكثر قوة وجللاء بسبب تواتر الأصدار وسرعته. أما

الفيلسوف أرسطو فقد خالف نظرية دومقريتنوس الذرية، وجاء بنظرية أخرى فسرت هذا النوع من الأحلام (الإنشائية) على أنه أشبه ما يكون بمرققات الماء المتوالية بعد قذف حجر في الماء، وما يحدث في التلبئة هو أن موجات مماثلة تنشر في هواء الليل وتصل إلى روح النائم، وافترض أرسطو بأن هذه الموجات تحدث في النهار أيضاً، إلا أن هدوء الليل يمنع التدخل في حركتها، ويقول أرسطو «وأولئك النائمون هم أكثر تحسناً بالحركات الصغيرة الداخلية من أولئك المستيقظين...».

لقد عارض الكثيرون في الماضي وفي العصر الحديث هذه الظاهرة، ومن المعارضة ما توجه إلى رفض التصديق بالظاهرة أصلاً، ومنها ما رفض الأخذ بالنظريات التي وردت في تفسيرها، ومن هؤلاء الخطيب الروماني المشهور شيشرون Cicero (١٠٤ - ٢٣ ق.م) والذي قنّد آراء دومقريتنوس بقوله: «إنني لا أعرف أحداً تحدث بمثل هذا السخف وبهذا القدر من السلطان».

إن الأمثلة المناقنة عن ظاهرة التلبئة (الخاطر) عن طريق الأحلام كثيرة، ومن هذه ما نقلته الروايات التاريخية، ومنها ما سجل من تحارب الناس في العصر الحديث، ويضيق هذا الفصل بذكرها، ونكتفي لذلك بالإشارة إلى بعض الماذج منها.

(مثال الأول): - حلم نبوخذ نصر، والذي نسيه في الصباح، ولكنه ظل يشعر بأهمية وضرورة استعادة تذكره، لما لا بد أنه كان يحمله من رسالة أو توجيه من الآله، وما أستعصى عليه إستعادة الحلم، لجأ إلى دانيال والذي عرف في زمنه بمقدرة عظيمة على تفسير الأحلام، وحار دانيال في أمر استعادة حلم حلم به غيره، فصام وصلى للاله، وفي الليل عرض له الحلم الذي حلم به نبوخذنصر ونسيه، وفي الصباح قصّ الحلم على نبوخذنصر والذي تعرف إلى حلم دانيال بأنه الحلم الذي حلم به ونسيه

(المثال الثاني): من الأمثلة التي وردت في مؤلف بعنوان Phantasms of Living عام ١٨٨٦ ورد فيه ذكر ١٤٩ حالة من التلبئة أثناء الحلم، ومن هذه

احالات الحالة التالية: « كان والدي في رحلة .. وحلمت بأني رأيت والدي يسوق عربة جليدية Sledge ، وأخي يتبعه في عربة ثانية ، وكان عليهما قطع طريق آخر يسير عليها مسافر آخر بسرعة فائقة ، وبدأ والدي يسوق عربة بدون ملاحظة المسافر الآخر ، والدي كان على وشك العبور فوق ولدي وفي لحظة شعرت وكأن الحصان على وشك انقوع على والدي وسحقه ، وصحت : أياي .. وأفقت في حالة خوف شديد .. » وقد تبين فيما بعد أن الحلم قد توافقت تماماً مع الذي حدث لوالد الحالم .

(المثال الثالث) : ويروي هذا الدكتور هادفيلد ويقول : « في صبح أحد الأيام خلال الحرب دعى أحد البحارة للمجيء إلى المعالجة ، فأعتر عن الحضور لأنه لم يشعر بأنه في ذلك الصباح في حالة ملائمة ، ولما استنطق عن السبب ، أجاب بأنه حلم في تلك الليلة بأن أخاه الجندي قد قتل في فرنسا مما أقلقته ، وذكرت الحادث لأحد الأطباء ورغبت بضرورة متابعة الأمر لرؤية فيما إذا توافقت الحلم مع الواقع ، وبعد بضعة أيام وصلت رسالة إلى البحار من والديه يحبرانه فيها بأنها علما من وزارة الحربية بأن أخاه قد قتل في نفس الصباح في غارة جوية .. » ويقول هادفيلد في هذه الحادثة : « إذا كان هنالك شيء كالنخاطر (التلبئة) فإن من المعقول أن نفترض بأن الظاهرة تحدث في تلك المناسبات ، كحلم هذا البحار ، وعندما يكون الدماغ المرسل في حالة من معاناة سكرة ، وهي حالة من التوتر اعاطمي العظيم .

(المثال الرابع) : ومن أحلام التلبئة ، الحلم التالي الذي ينشاطر في محتواه أثنان في آن واحد ، ممن يحلمون عين الحلم ، وهو حلم عرض للدكتور جلايسون Gleason : « في ليلة الثلاثاء ٢٦ يناير عام ١٨٩٢ ، حلمت بين الساعة الثانية والثالثة بأني كنت واقفاً في مكان مقعر في غابة معتمة ، وتملكني خوف شديد ، ورأيت رجلاً معروفاً جيداً لدي يهز شجرة بجاني وبأن أوراقها قد تحولت إلى لهب ، وكان الحلم واضحاً جداً بحيث أخبرت صاحبي عندما رأيته بعد أربعة أيام بأني حلمت ذلك الحلم ، ثم وبدون أي إيجاء مني ، قص حلمه المطابق تماماً لحلمي ، كما بين بأنه حلمه في نفس الوقت الذي عرض فيه الحلم لي .. »

ومن الحالات المشابهة لذلك أحلام المشاطرة والتي يحلم بها أحياناً بعض الأقارب القرب، مثل مشاطرة الزوج والزوجة لحلم واحد في ليلة واحدة، ومشاطرة الأم لأبنتها، والأكثر وروداً في ذلك هو حلم الواحد برؤية الآخر في نفس الليلة وفي ذات الساعة.

لقد تبين من دراسة عدد كبير من أحلام التلبئة النتائج التالية وهي (١) أكثر من نصف هذه الأحلام تتعلق بموضوع الموت. كما أن عدداً غير قليل منها تتعلق بمواضيع طارئة ومسعجلة، وفئة قليلة منها تعلقت بمواضيع نافهة. (٢) في معظم الحالات كان الطرفان المرسل والمستقبل، إما أقارب أو أصدقاء. (٣) المستقبل أو المستلم في هذه الأحلام لا يملك أية مقدرة أو مقدرات روحية قبل تاريخ الحلم المعين. ويفسر البعض كثرة الأحلام التلبئية المتعلقة بالموت والحوادث الخطيرة بسبب توفر إتحاء أعظم لتذكرها والأخبار بها من أحلام أخرى، إضافة إلى أن كثرة وقوع أحلام الموت تجعل احتمال توارد الأحلام فيها أعظم، غير أن هذه التبريرات قد فدت بنتيجة دراسات احصائية عن نسبة وقوع أحلام الموت من بين الأحلام ومن هذه التفسيرات هو أن هنالك احتمالاً أعظم في أن تكون أحلام الأقارب أكثر تشابهاً أو حتى تطبقاً مما هو قائم بين الناس بصورة عامة، غير أن هذا التفسير يعزز إعتبار مثل هذه الظاهرة بأنها تنمو ضمن حو من القرابة والصداقة الحميمة.

ومن النظريات التي وردت من تحليل ظاهرة التخاطر من الأحلام النظريات التالية

أولاً: نظرية (اولمان Ulman)

بأن من خصائص الأحلام هو القيام برصد مخزون الأحلام بعيد النوم، وذلك محاولة لربط وقع الموقف الحالي مع التجارب السابقة، ونتيجة هذا التفتيش للمعلومات هو تنظيمها على أسس التقارب العاطفي وليس على أساس زمني أو مكاني، ولعملية الرصد هذه في بعض الأحيان أن تملأ الفراغ الزماني والمكاني، وأن تزود المعلومات بصورة مستقلة عن أي وسيلة مدونة من طرق الأنصال

ثانياً: نظرية فرويد

أحد الآراء المفسرة للنسنة هو ما أرتأه فرويد بأن هذه الظاهرة هي نوع من اللغة الأولية، أو ما أعتبره لغة قبل اللغة، مما كان الإنسان القديم يتحاطب بها، ومن المحتمل أن بعض الأقوام البدائية ما زالت تدرسها.

ثالثاً: نظرية تولاس

نظرية مشابهة لرأي فرويد (تولاس Tolass) ١٩٧٨، من أن التلبنة ربما كانت الواسطة الأصلية للإبقاء على الإتصال في الفترة التواكلية المبكرة Symbiotic Early في جميع أصناف الحيوانات، وهي الفترة التي تكون فيها القنوات الاعتيادية من الأحاسيس غير قادرة على ملء الفجوة المكانية والزمانية بين الأم ولطفل، «تلبنة الحلم يمكن لها أن تخدم وظيفة ملء الفراغ بين كائن نائم معرض للخطر، وبين كائن آخر مقتدر يحميه (وهو عادة الأم - لأن الأب يترك الأم قبل فترة طويلة من ولادتها» وفي رأي تولاس هو أن اديس يصرفون وقاً طويلاً في فترات الأحلام (الحلمون العظام) كالفران والقطط والأرانب، والإنسان، فانهم يولدون وجهازهم العصبي غير ناضج النمو. وهم لذلك في صغرهم في حالة عجز ولا يستطيعون التصدي لمصادر الخطر بأنفسهم، وفي غياب الحامين من الكبار لهم، فإن حيوان المفترس له أن يهدد وجودهم، خاصة إذا كانوا نائمين أو حالمين. وفي رأي تولاس هو أن ظروف كتهذه قد تكون المصدر والأصل للعلاقة التخاطبية (التلبنية) التي تربط الأم بطفلها، وعندما يدرك الطفل هذا الخطر في نومه، فإنه يدخله في حلمه، ويترجمه على أنه خطر ما، ومن هنا ينتقل بواسطة التلبنة (التخاطر) إلى الذي يحميه وهي عادة الأم.

رابعاً

هنالك من يعتقد بأن التلبنة قد تكون في بعض الحالات نتيجة مقدرة عظيمة وغير اعتيادية للتحسس عن طريق إحدى الأحاسيس أثناء الحلم أو

النوم، فقد يكون الشعور مغلقاً عن كل إحساس إلا إحساساً واحداً وهو بكاء الطفل بما يوقظ الأم، بينما هي لا تهتيقظ على أي إحساس آخر.

التجارب الإثباتية

لما كانت جميع البيانات التاريخية من قديمة ومعاصرة، هي أمثلة متناقلة وتمت بعد الحدث، فإنها معرضة إلى بعض التشكك في صحتها ومطابقتها للواقع، فالأفراد الذين تشملهم هذه الأمثلة عرضة للنسيان، أو أنهم يتمتعون بقابلية كبيرة على المبالغة والتضخيم، وبمقدرة على الإيجاء الذاتي أو من الغير، كما أن من الصعب التحقق من مطابقة الحادث أو المخاطبة بحصيلة الاستلام بالنظر لتفاوت في الزمان والمكان، ولهذا أصبح من الضروري دراسة الموضوع على أسس علمية للتحقق من حصول هذه الظواهر بالفعل والتمكن من أحداثها تحت ظروف إختيارية علمية تضمن عزل المشاركين في عملية التحاطر من أي وسيلة من وسائل الاتصال المعروفة، وقد قام بعض الباحثين بإجراء التجارب التي تضمن هذه الشروط والإحترازا، ومن أهم هذه التجارب تلك التي قام بها أولمان Ullman ومشاركوه، وقد تضمنت خطة بحثهم على ما يلي: نوم أحد الأفراد المختبر عليهم في غرفة مظلمة والتي يوجد فيها أيضاً القائم بالتجربة وجهاز تخطيط ادماغ المتصل برأس الفرد النائم، وفي غرفة منفصلة وعلى بعد ٤٠ قدم من هذه الغرفة يجلس شخص آخر، وهو يقوم بإختيار واحد من عدد من المغلفات التي تحتوي نسخاً من الرسوم للفنانين بحجم ٨ x ٥ أقدام، وهو يختار ذلك المغلف طبقاً لجدول عشوائي، وبعد أن يفتح المظروف، يتأمله ويقوم بتسجيل الإرتباطات الذهنية التي تحدث بسبب معانيته للصورة، أما القائم بالتجربة في غرفة الحالم فإنه لا يعلم أي شيء عن هوية الصورة أثناء جلسة الاختبار، وأما النائم فإنه يفاق من نومه بعد ٥ إلى ١٠ دقائق من إبتداء حالة الحالم عنده كما يدل عليها تخطيط حركته الدماغية، ويطلب إليه أن يصف ما كان يدور بمخيلته عند إيقاظه، ثم يسمح له بالنوم ثانية، ويوقظ ثانية في منتصف حلمه الثاني، وهكذا حتى نهاية فترات أحلامه في تلك الليلة، وفي كل مرة يوقظ ويطلب له الإفضاء بما علق في مخيلته عند إيقاظه، وقد قام أولمان

ومشاركوه بهذه التجربة على ١١ فرد نائم، وخلال سبع ليالي متتالية، وقد أسفرت التجربة عن حدوث توافق بارز بين محتوى الأحلام وبين محتوى الرسوم التي تم إختيارها عشوائية وتأملها من قبل المرسل في الغرفة البعيدة؛ مما له أن يثبت بأن ظاهرة التلبئة تحدث بالفعل، وفيما يلي بعض الأمثلة عن هذه التجارب:

المثل الأول:

كان موضوع الإرسال في هذه التجربة صورة للرسام سلفادور دالى والمعروفة باسم قربان العشاء الأخير، والتي تصور السيد المسيح عليه السلام وهو يتوسط مريديه على طاولة العشاء، وظهر على الطاولة كأس بيذ ورغيف خبز، وعلى خلفية هذا المنظر يرى الناظر بركة من الماء وقارب صيد. وبعد عرض الصورة على النائم عن بعد ومن وراء حجاب لا ينفذ منه نور أو صوت أو أية وسيلة أخرى معروفة من الإتصال، أفيق النائم عدة مرات من نومه واستطاع في كل مرة عن حلمه، فأفاد بالأحلام المتوالية التالية: والتي تظهر بجلاء انتقال بعض معالم الصورة التي عرضت في هذه التجربة.

الحلم الأول:

(شاهدت منظر بحر... وكان له جمال غريب... وتكوين غريب أيضا...).

الحلم الثاني:

(وردت الى مخيلتي صور قوارب للصيد، قارب صيد صغيرة... وعرضت إلى ذاكرتي صورة رأيته في مطعم على شاطئ البحر، لقد كانت صورة هائلة وكبيرة... وتظهر حوالي دزينة من الرجال وهم يجرون قارب صيد بعد عودتهم من مهمة صيد...).

الحلم الثالث:

(كنت أتصفح دليلا... لقد كان دليل عيد الميلاد... موسم عيد

الميلاد...). ولما سئل الحالم فيما بعد عن فحوى الارتباطات الذهنية التي أثارها هذه الأحلام أجاب (إن حلم صياد السمك يجعلني أفكر في منطقة البحر الأبيض المتوسط، وربما أيضاً في الزمن التوراتي... والآن فإن ارتباطاتي الذهنية تدور حول السمك والرغيف أو حتى إطعام الجمهور... وما يتعلق بماء البحر... الصيادون، أو بشيء من هذا القبيل).

المثل الثاني:

استعملت في هذه التجربة لوحة للرسام ديجاس والمعروفة باسم: (مدرسة الرقص)، والتي تظهر غرفة خافته الضوء ومجموعة من الفتيات في صف لتعليم الرقص، بعضهن يلبس لباس الباليه، وبعضهن يقمن بترتيب هندامهن، وأخريات في أوضاع راقصة، وقد تم عرض هذه اللوحة بنفس الأسلوب الذي عرضت فيه اللوحة السابقة، وعند افاقة النائم الذي تمت عليه تجربة الإرسال خلال فترات أحلامه المتتالية أفاد بالبيانات التالية عن محتوى أحلامه في كل فترة:

الحلم الاول:

(شاهدت اجتماعاً... جماعة من الناس... شكل من الاجتماع..... أو الدعوة...).

الحلم الثاني:

(شعرت بأني في بيت.... أنه بيت واسع... من شكل القصور... وكأني في غرفة... سقفها عالي.... ومزخرف بصورة فائقة).

الحلم الثالث:

(رأيت فتاة... وغرفة في بيت قديم.... بدا كقصر القرن التاسع عشر...).

الحلم الرابع:

(كأني في قاعة مدرسية، تواجد فيها حوالي نصف دزينة من الناس.. وشاهدت مختلف الحاضرين ينهضون في أوقات مختلفة للقيام بالتسميع أو شيء من هذا القبيل.. والمرأة المعلمة كانت شابه وجذابة.... لقد شعرت وكأنها مدرسة، غير أنني لا أستطيع القول عما كان عليه موضوع دراسة الجماعة.).

الحلم الخامس:

(كنت أحاول ارتداء ملابسني.. لبست السروال.. ولقيت قميصاً لم أراه من قبل أبداً.... وبدا وكأن ازراه قد وضعت في رقعة... ورحت أقرأ التعليمات عن كيف البس القميص، وفيما أنا أحاول قراءة ذلك جاءت فتاة صغيرة... وراحت تحاول الرقص معي.. وأذكر بأني أهملتها.. ورحت أحاول لبس هذا الشيء اللعين.. القميص.).

ومن التجارب المماثلة التي قام بها آخرون حول هذا الموضوع، لتجربة التالية التي قام بها الباحث الدكتور وليم ايروين

المثل الثالث:

استعملت في هذه التجربة صورة للرسم شيفال، والمعروفة باسم «باريس من النافذة»، وهي صورة زاهية الألوان، تظهر رجلاً ينظر الى معالم باريس من نافذة، كما تظهر في الصورة قطعة ذات وجه انساني.. وعدداً من الأشكال الإنسانية تطير في الهواء، وأزهاراً نبتت من كرسي... ولما أفيق المعرض للتجربة من أحلامه، أفاد بما يلي:

الحلم الأول:

(... لقد كنت أعلم بالنحل... أحن أنها كانت نحلاً... نحل يطوف على الأزهار...).

الحلم الثاني :

« كنت أمشي ولسبب ما نطقت باسم الحي الفرنسي .. وكنت أمشي في أقسام مختلفة من متجر كبير ... أتحدث الى حجاج اجتمعوا في مؤتمر .. وقد لبسوا قبعات بدت وكأنها قبعات رجال شرطة فرنسيين ... وغمرني شعور بأني أشهد نمطا من العمارة الرومانطيقية : أبنة - قرية - شيئا قديما .. »

الحلم الثالث :

« ان ما أذكره هو رجل يمشي في واحدة من هذه القرى ، هذه المدن ، وبدت بالتأكيد بأنها في القرن التاسع عشر ... اللباس ، لباس فرنسي ، وهو يمشي عبر واحدة من هذه المدن ، وكأنه يمشي على سفح جبل فوق جميع طبقات المدينة .. »

يتبين من هذه التجارب ، ومن تجارب أخرى مماثلة بأن بالامكان ادخال تجارب خارجية المصدر ضمن محتوى أحلام الفرد الذي يتعرض لمثل هذه التجارب في الوقت الذي حجب فيه حجباً تاماً عن صلة حسية معروفة وبممكنة مع مصدر التجربة الخارجية ، كما تبين بأن الأفراد الذين اجريت عليهم هذه التجارب قد تفاوتوا كثيراً في حساسيتهم وفي مقدرتهم على دمج مثل هذه الاثار التخابرية (التلبسية) في أحلامهم ، كما أفادت التجارب بأن أولئك الذين لا يصدقون بالخوارق الخارجية من الاحساس ، لم تنجح التجارب في دمج مثل هذه التجارب الخارجية في أحلامهم ، كما أفادت بأن الذكور هم أكثر من الاناث قابلية لمثل هذه التخابر التلبسي في الأحلام ، وبأن المحتويات التي يجري نقلها هي أكثر نجاحاً في الانتقال الى أحلام النائم اذا ما كانت هذه المحتويات مشحونة بالعاطفة . ومن البيانات الاخرى التي تمخضت عن مثل هذه التجارب ، هي أن معرفة الفرد لغرض هذه التجارب وتوقعاته منها ما يبدو ضرورياً لنجاح التجربة عليه وحصول شيء من الانتقال الى أحلامه . وتبين أخيراً بأن المسافة التي تفصل بين النائم الحالم وبين مكان بث التجربة الموجهه اليه لا تؤثر على نتائج التجربة إيجابياً أو سلبياً .

لقد حار الباحثون في تعليل نتائج مثل هذه التجارب ونتائجها الخارقة والتي لا تطاوع الحقائق العلمية، ويتراوح تعليلها بين أولئك الذين يرفضون الأخذ بنتائجها ويعتبرونها خداعا حسيا أو ايجائيا، وبين أولئك الذين يفسرونها على أساس أن الأحلام من طبيعتها يمكن أن تفسر على أي وجه، بما في ذلك ما يبدو من التوافق الخارق بين اثاره خارجية وبين محتوى الحلم، أو أولئك الذين يرون فيها مجرد مصادفة في ظروف متوقعة، وأخيرا أولئك الذين يجدون فيها ظاهرة خارقة من التجربة الانسانية والتي ما زالت تنتظر التفسير. ومن المحاولات التفسيرية لمثل هذه الأحلام هي ما افترضه يونغ والذي كان عرضة لمثل هذه الأحلام التلبثية الخارقة من أن هنالك رابطتين تربطان بين المصدر الخارجي للحوادث وبين الانطباعات الداخلية، الأول هو الرابطة السببية، أما الرابطة الثانية فهي رابطة متزامنة معها، وهي رابطة مستقلة وتم عن طريق المعنى.

الفصل السادس والمشرون

الأحلام ورؤيا المستقبل

الأحلام والمستقبل

مند أن بدأ الإنسان يتأمل ظاهرة الأحلام في نومه، ولعله بدأ ذلك منذ بداية الخليقة، رأى في أحلامه واقعاً يختلف عن واقع يقضته، غير أنه لم يتشكك في واقع وحقيقة ما عرض له في نومه، بل على العكس اعتبره واقعاً وحقيقة أعظم. وإستجاب له بتقيد ومطاوعة تزيد على ما يستجيب له عادة لما يجري حوله من حوادث. وتفسر هذه النظرة التخيلية للأحلام يعود إلى معتقده بأنها صادرة عن فعل إرادة قوة خارقة وغير طبيعية مما لا يستطيع ردها أو الإعتراض عليها. ومع أنه فسر هذه القوة الخارقة في بعض الأحيان بأنها من فعل الشياطين أو الأرواح الشريرة، إلا أنه في الكثير من الأحيان رأى فيها فعل الآلهة، والتي تفرص نفسها في أحلامه بغرض أو آخر، ومن هذه الأغراض تأنيبه على اغفال التكفير عن ذنب أتاها أما بحق الناس أو بحق الآلهة، ودعوته إلى الإسراع في ذلك، ومنها إنذاره بعواقب منتظرة إذا لم يحاذرها بالتدابير اللازمة، وأخيراً أنبأه بما سيأتي به المستقبل القريب أو البعيد له أو لغيره من الناس، وهذا الغرض الأخير للأحلام هو الذي استحوذ على اهتمام الناس في

الحضارات البدائية والحضارات العربية المتتالية لآلاف السنين، والذي ما زلنا متأثرين به ولو بقدر ما حتى في عصرنا الحاضر .

إن تاريخ البشرية حافل بالبيئات التي نفيدها باعتقادات الناس بأن الأحلام تنبئ بالمستقبل خيراً أو شراً، سواء كان الإنباء قاطعاً لا يقبل الجدل، أو كان تحديراً يمكن تلافيه بمطاوعة ما يقنضيه التحذير، ومن هذه لبيئات ما جاء على شكل أساطير أو روايات فولكلورية أو نصوص تاريخية أو معتقدات متوارثة من جيل إلى جيل، ومنها ما نشاهده في معتقدات الأقوام لبدائية والتي لم تتصل بالحضارات المتعاقبة منذ عصور ما قبل التاريخ، وهنالك الكثير من الروايات المعاصرة والحالية والتي تدلل على أن هنالك من الناس من ما زال يؤمن بأن الأحلام تكشف عن المستقبل، ولعل هذا الاعتقاد هو أكثر من أي معتقد آخر حول معنى الأحلام، هو الذي دفع الناس من خاصة أو عامة للسعي إلى تفسير الأحلام لعلهم يحدون فيها ما يمكن أن تنبئ به عن المستقبل، لعله يكون بالإمكان تدارك ما سيقع بوسيلة أو أخرى من الخطة والالتباس والتوسط والتكفير والإستغفار وغيرها من الوسائل المتاحة للإنسان في علاقته مع القوى المسيطرة على أحلامه وعلى مصائره .

لقد اختلطت الروايات مع الأساطير العقلية في التنويه بأهمية الأحلام كمؤشرات لما سيأتي به المستقبل، والأصل في الحالتين هو الاعتقاد بأن ما يعرض للفرد في حلمه هو من فعل قوة عظيمة لا يستطيع الحالم مثلها لمفرده، ولعل هذا الاعتقاد كان له أثره ليس في التصديق بالأحلام فقط، وإنما أيضاً في تكوين المعتقدات الدينية الأولى في حياة الإنسان، إذ ليس هنالك في حياة الفرد من تجربة أكثر عجباً وغرابة من تجربة الأحلام، ثم أنها التجربة الوحيدة التي مكنت الفرد من الاتصال بما هو غير منظور في يقظته، وهي القوى العظيمة والهائلة التي تسيطر على مصيره والتي طالما حاول التوصل إليها عبثاً في يقظته، ولهذا لم يكن عجباً أن الإنسان في الحضارات القديمة كلها قد آمن بأحلامه، وبكونها وسيلة لكشف المستقبل وما سيحدث فيه . ففي حضارات ما بين الرافدين القديمة كلها سادت مثل هذه المعتقدات، وفسرت الأحلام بأنها أنباء

بالمستقبل تخبر به الآلهة الحالمين بها، وكان منها ما هو متعلق بالموت والحياة، والحرب والسلام، واليسر والعسر، والصحة والمرض، والسفر والعودة، والنصر والهزيمة، والإثم والثواب، والخصب والبوار، والفيضان والجفاف، وغيرها من المتضادات والتي تتكون منها تجارب الإنسان وتقرّر مستقبله، فحلم. آشور بابيال دفعه إلى محاربة العيلاميين مطاوعة لأمر من الربّة عشتار. وهي إلهة الحرب والخصب، وبأن يفعل ذلك، وحم نبوخذ نصر وفسر حلمه بأنه سيقعد عقله.

وفي الحضارة الاغريقية سادت معتقدات مماثلة عن نبوءة الأحلام ففسرت انطواهر الطبيعية في الأحلام بأنها تذر وتبشر بما سيحدث في المستقبل، وشيدت إهياكل عديدة في أنحاء اليونان لتفسير الأحلام من كهنة أختصوا بذلك، وأطع الأصحاء والمرضى على حد سواء ما تصمنته الأحلام من تعاليم وتوقعات، ففي الأدوسي للشاعر الأسطوري هومر ظهرت الآلهة أئسا لبقاة الشابة (نوزيكا) عن شكل صديقة للفتاة، وطلبت إليها أن تتخلّى عن عزلتها وأن تتوقف عن أهمال نفسها وهندامها، وحثتها على أن تقوم بجمع ملابسها في اليوم لتالي وأن تذهب لتنظيفها في بركة الماء، ففعلت ما وجهها إليه الحلم، وهنالك التقت بالذي قذفته العاصفة وهو اوديسوس، وتزوجا ومثلها ما سعى إليه أخيليس في حرب طروادة، في طلب الهدايا في الحلم لمكافحة الوباء في جيشه.

وفي الحضارة الرومانية روى بأن الأمبراطور أوغسطس راح يستجدي العطاء لأنه طلب إليه فعل ذلك في حلمه، وقد جاء إيمانه العميق بالأحلام نتيجة لأنقاذ حياته عن طريق حلم أحد أصدقائه والذي حذره فيه من الخطر المحيط به.

وفي الحضارة المصرية الفرعونية الكثير من لروايات عن أحلام الفراعنة ودلالاتها المستقبلية، ولعل أهمها هو حلم فرعون الذي فسرّه يوسف عليه السلام. ولعل الفراعنة كانوا أكثر من غيرهم إيماناً بما ترمز إليه الأحلام ودلالاتها المستقبلية، وقد أمتد هذا الاعتقاد إلى عامة الناس، ومن أحل تفسير هذه الرموز الحلمية أسست المعابد الخاصة عبر البلاد بكاملها لهذا الغرض.

وفي التوراة، كما كنت (وقد كتبت أكثر من مرة) نجد بأنها خصت الأحلام بأهتمام عظيم، فقد شغلت الأحلام سبعين فقرة منها، وكذلك التلمود (الفلسطيني منه والبابلي) فإنه يحتوي على الكثير من الاحلام، وقد تضمن التلمود البابلي أربعة أسفار عن الأحلام (الأسفار ٥٥ - ٥٨) وقد إنعكس هذا الاهتمام التوراتي والتلمودي بالأحلام على رجال الدين، فأنصرفوا إلى تفسير الأحلام، ومن أقوال أحدهم ما يدل على ما حظيت به الأحلام من إهتماماتهم وذلك بقوله: «إن الحلم الذي لا يمكن فهمه، هو كالرسالة التي لا تفتح». ومما يقتضي ذكره أن النبي دانيال كان أكثر من اشتهر بتفسير الأحلام في زمنه وبعده الرؤيا له هي أحلامه، وقد فسر الكثير من الأحلام للملك بابل، ومنها حلم نبوخذ نصر والذي فسره بأن نبوخذ نصر سيصاب بالجنون، كما أنه استطاع أن يستعيد حلم نبوخذ نصر الذي نسيه نبوخذ نصر نفسه، وأن يفسر محتواه، كما قام بتفسير أحلام ملوك الفرس ومنهم داريوس وكورش. ومما يلاحظ هو أن الإنجيل لا يحتوي على أي إشارة إلى أحلام السيد المسيح عليه السلام، أما القرآن الكريم، فقد تضمن الإشارة إلى حلم النبي يوسف عليه السلام وتفسيره لحلم فرعون، وفي الحالتين تدبيل على تشوف الأحلام للمستقبل، وإبذارها أو تبشيرها بما سيأتي.

تس الدراسات الأنثروبولوجية لكثير من الأقوام البدائية بأن أحلام هذه الأقوام تحمل أنباء مسبقاً للمستقبل، من مرض أو مصيبة، وقد ترك للطبيب البدائي أمر العمل على درء هذه المصائب بطريقة أو أخرى من الطرق المعروفة في الحضارة التي ينتمي إليها الحالم والطبيب، وقد أفادت إحدى هذه الدراسات بأن الفتى أو الفتاة يصبحان مؤهلين للحلم على شريطة أن لا يكونا قد مارسا العمل الجنسي بعد، وعندها يقوم الواحد منهما بالصوم لثمانية أو عشرة أيام، ثم الصلاة طلباً لظهور رؤيا من قوى ما فوق الطبيعة، ونتيجة ذلك هي ظهور الحالم الذي ينبئ بمستقبل الحالم. ومن أحلام أحد الأقوام (أوجلالا سيوكس Oglala Sioux)، أن الفتى قد يواجه في حلمه بإختيار صعب، فهو قد يرى القمر بذراعين واحد يحمل قوساً ونشاباً، والثاني يحمل رباطاً (شبالا) للحمل، وعليه

أن يختار أحدهما، وقد يساهم في إرتبائه أن تتقاطع يداها، فإذا 'خُتار من بين
اليدين المقاطعين تلك التي تحمل ربط الحمل فقد قدّر له أن يعيش ما تبقى
من حياته كامرأة، وعليه أن يتزوج رجلاً وأن يقوم بعمل المرأة، ويسمى مثل
هذا المستخنت (برداخي)، غير أن الانتحار قد يكون الوسيلة الوحيدة
للتخلص من مثل هذا القدر الذي أنأ به الحلم عن مستقبله.

وفي العصور الوسطى في أوروبا ظل الاعتقاد قائماً بأن الرب أو القديسين،
قد يظهرون في أحلام الناس. غير أن باب الأحلام ظل مفتوحاً أيضاً لزيارة
الشياطين المتخفين على شكل أو آخر، بما له أن يربك الحالم، وهو ما دعا مارتين
لوثر إلى الصلاة طالباً من الله أن لا يتحدث له في أحلامه. وفي العصور الحديثة
إستمر الاعتقاد في بعض الأوساط بأن الأحلام تنبئ بالمستقبل، وبما يذكر في
هذا الشأن أن أبراهام لنكولن قد حلم بموته، وقد اعتبر حلمه تنبؤاً باغتياله
الفعلي.

لقد كان من الطبيعي أن تظهر عبر التاريخ بعض الآراء التي تعارض
الاعتقاد السائد برؤيا الأحلام عن مستقبل، وهنالك من البيئات بأن بعض
الناس وبعض الحضارات والأقوام كانت أكثر أو أقل من غيرها إيماناً بهذا
الاعتقاد وإستجابة لمقتضياته، ومن الذين بحثوا في هذا الموضوع أو فندوا
مستقبلية الأحلام هو الفيلسوف أرسطو والذي بين معارضة لهذه النظرية في
واحد من ثلاث كتبه عن الأحلام وهو كتاب عن السوء في الأحلام، وكان
من رأيه أن ما يبدو في الأحلام كرؤيا للمستقبل ما هو في الواقع إلا من فعل
الأحلام ذاتها على الفرد في حالة اليقظة، فلهذه الأحلام أن تكون بمثابة البداية
لأفكار اليقظة، كما أن لها أن تؤثر على سلوك الفرد بحيث يأتي مشابهاً لما ورد
في الحلم. ولهذا أن يفسر خطأ بأن الحلم تنبأ بالمستقبل فعلاً

وفي الإسلام، نجد بأن القرآن الكريم بينا أورد الإشارة إلى رؤيا الأنبياء. أو
تفسيرهم لمثل هذه الرؤى في النوم، بأنه نهي عن السعي إلى تفسير الأحلام
تفادياً لأختلاط الرؤيا بالاضغاث من أحلام الناس.

وفي العصور الحديثة قام من يفند مستقبلية الأحلام، ومن هؤلاء جون وزلي

John Wesley، والذي من رأيه أن «الحلم هو قطعة من الحياة، كسرت من جانبها، لا تتصل بشيء، لا بالجزء الذي كان من قبل، ولا بالذي ينبع من بعد،... أنها أشبه بانفاصلة أدخلت في الحياة...».

وقد تناول فرويد بإختصار هذا الموضوع، ذلك أنه لم يكن من المؤمنين بمستقبلية الأحلام بل على العكس تماماً رأى فيها تعبيراً عن الماضي الطفولي المكبوت، وهو يقول في الفقرة الختامية من كتابه (تفسير الأحلام)، ما يلي: «ثم ماذا عن فائدة الأحلام فيما يخص معرفتنا للمستقبل؟ إن ذلك بطبيعة الحال محال. إن الواحد يرغب في استبدال (فيما معرفتنا للمستقبل) بالكلمات: (فيما يخص معرفتنا بالماضي)، ذلك أنه من كل جانب، فإن الحلم له أصوله في الماضي إن المعتقد القديم بأن الأحلام تكشف عن المستقبل هو حقاً ليس بالقول الخالي كلياً من الحقيقة، فالحلم بتمثيله للأمنية وقد تحققت، فإنه بالتأكيد يقودنا نحو المستقبل. غير أن هذا المستقبل الذي يتقبله الحالم بأنه واقعه الحاضر، إنما قد تكون على شبه الماضي بفعل الأمنية التي تنفي». وللقارئ أن يجد شبهاً بين رأي كل من أرسطو وفرويد، وأن كان رأي أرسطو يبدو أكثر دينامية، فهو يعطي للحلم فعلاً إستمرارياً في حياة اليقظة، وهو على عكس فرويد يجد الفعل في خلق المستقبل على شبه الحلم، لا خلق الحاضر على شبه الماضي.

تجربة مع الزمن:

لقد توافرت الروايات في حياة الكثيرين من الناس وعبر العصور عن حدوث أحلام تحققت كما هي في المستقبل القريب أو البعيد، مما رسخ الاعتقاد بأن للأحلام، وخاصة أحلام بعض الناس، المقدرة على نشوف ما سيحدث في المستقبل، وم تتوقف هذه الروايات والتجارب الشخصية حتى في هذا العصر العلمي والذي ينظر عادة إلى مثل هذه الادعاءات بالتشكك إن لم يكن بالتكذيب والإزدراء.

من الذين وحدوا أنفسهم عرضة لمثل هذه الأحلام هو العام ج. و. دن J. W. Dunn، فقد مرّ بعدد من مثل هذه التجارب الحاملة والتي تحققت فيما

بعد، ومن هذه الأحلام، الحلم التالي الذي يرويه دن كما يلي: « في عام ١٩٠١ كنت في الرفيريا الإيطالية، وهنالك حلمت ذات ليلة بأنني في مكان شخصته بأنه في شدودا على النيل بالقرب من الخرطوم، وكان الحلم اعتيادياً إلا من شيء واحد، وهو الظهور المفاجئ لثلاثة أشخاص من الجنوب والذين ظهروا لي وكأنهم من الوحدة العسكرية التي كنت أنتمي إليها في حرب البوير في جنوب أفريقيا، وعجبت لرؤيتهم وسألتهم السبب، فأجاب أحدهم: لقد أتينا من رأس الرجاء، وقال الثاني لقد مررت بوقت عصيب وقد كدت أموت بسبب الحمى الصفراء.. وفي الصباح وعند الفطور فتحت جريدة الديلي تلغراف والتي كانت تصلنا بانتظام من بريطانيا، ووقعت عيناى على العنوان الكبير التالي في صدر الجريدة: رأس الرجاء إلى القاهرة. والحملة في الخرطوم، من مراسلنا اخاص في الخرطوم، قد وصلت حملة الديلي تلغراف إلى الخرطوم بعد رحلة رائعة. وفي حلم حر يقول دن « حلمت ذات ليلة وأنا نائم في فندق في النمسا بأنني أسير في طريق بين حقلين يفصلهما عن الطريق حاجز حديدي يعلو ٨ أو ٩ أقدام، واسترعى انتباهي فجأة رؤية حصان في احقل الأيسر، والذي بدا وكأنه في حالة جنون، يرقص ويضرب الأرض برجليه، وجلت ببصري إلى الأمام وإلى الوراء لكي أرى إذا كان هنالك مفذ في الساج يمكن خروج الحصان منه، ولما تأكدت من أن ما من منفذ تابعت مسيري، وبعد لحظات قليلة سمعت حوافر ترعد خلفي، وبالنظر إلى الوراء لكي أرى ما حدث، وجدت بأن الوحش استطاع الخروج بصريقة ما وبأنه يعدو بسرعة ورائي في الطريق، وركضت وكأنني أرنب يري، وأمامي انتهى الطريق بدرجات من خشب، فأسرعت نحوها محاولاً الوصول والصعود عليها، وفي تلك اللحظة أستفقت، وفي اليوم التالي ذهبت لصيد السمك مع أخي في نهر صغير.. وبينما أنا أضرب الماء بسنارقي، أسترعى أخي انتباهي قائلاً: أنظر إلى ذلك الحصان، ونظرت عبر النهر، فرأيت المنظر الذي سبق رؤيته في الحلم... الطريق السياج والحقلين والحصان كلها كانت هالك... والحصان يتصرف تماماً كما فعل في الحلم، وكانت هنالك الدرجات الخشبية والتي تنتهي بجسر يقطع النهر، غير أن السياج كان على يميني، والحقول كانت أصغر مما بدت في الحلم، وكذلك الحصان... » ويقول دن:

« رحت أقص الحلم على أخي، غير أنني توقفت لأن الحصان كان يصرف بصورة غريبة، ورحت أحاول التأكيد بأنه لا يستطيع الإفلات من أي منفذ في السياج. ونظرت أمامي وخلفي أنفحص السياج، فلم أجد فيه منفذاً تماماً كما في الحلم، وهنا قاطعني أخي قائلاً: أنظر، ونظرت، فإذا بالحصان وقد نفذ من السياج بصورة ما، (كما حدث في الحلم)، وأرعدت أقدامه عبر الطريق نحو الدرجات الخشبية، وبوصلوها انحرف عنها وقفز غاطساً في النهر، « وفي حلم ثالث حلم دن بأنه رأى حط قطار مرفع عن الأرض، وتعرف بسهولة في حلمه بأن المكان يقع شمال جسر فرت اف نورث في اسكتلندا، واختفى المنظر وعاد عدة مرات في الحلم، ولكنه في آخر منظر رأى عدة عربات من القطار ساقطة إلى أسفل لمحدر تحت خط الحديد، وعندما أفاق راح يحاول تعيين زمن احادث كما كان موهماً عنه في الحلم، فعينه حوالي منتصف شهر أبريل، وأخير أخته بالحلم، (وقع حلمه في خريف ١٩١٣)، وفي ١٤ أبريل من ربيع لسنة التالية سقط القطار المعروف، بالأسكتلندي الطائر، من خطه المرتفع وفي مكان يقارب تماماً موقع سقوط العربات في الحلم.

بعد أدرك دن بأن تجاربه الحاملة وما تنوه به تأتي متعارضة مع الآراء السائدة حول الزمن، وأن هذا التعارض يدفعه بالضرورة إلى مجال الرومانسيات، مما يقضي عليه بقبول وجود عاملين غير مصلين، الواحد عقلائي، والآخر غير عقلائي. ونوجب عليه أن يثبت بأن المعرفة المسبقة هي أمر ممكن علمياً، ومن أن طبيعة الزمن تسمح للملاحظة بنظرة ذات أبعاد أربعة للكون

إن هذه الأحلام، وغيرها من أحلام مماثلة تجاوزت العشرين، حلت دن على الاعتقاد بأنه كغيره من القلة المحظوظة من الناس عبر العصور قد خص بقدرة عظيمة على رؤية المستقبل وما سيحدث فيه، وظن أيضاً بأنه يعاني من خطأ غير مألوف في علاقته مع الواقع، « شيء من الخطأ الفريد بحيث أجبرني أن لاحظ وخلال فترات نادرة، حالات من التجارب الشخصية والتي أزيحت من مكاسها الملائم في الزمن، » وقد دفع هذا الشعور دن إلى الاعتقاد بأنه إذا ما استغل هذه المعرفة المكتسبة، فإنه ربما يكون قادراً على اكتشاف بعض

اخصاص العجيبة في بنية الرمن والتي أغفلت حتى الآن، ومن هذا الشعور بدأ
 دن بفكر في الطريقة التي يستطيع فيها مثل هذا الاكتشاف، وخطر له أن يقوم
 بتسجيل أحلامه كل يوم حال استفاقة، فوضع لذلك كراساً وقلماً تحت
 ابوسادة، وحالما يستفيق وقل أن يفتح عييه راح يحاول تثبيت حلمه في ذاكرته
 قبل أن يقبده. ثم راح يسجل حوادثه كما تذكرها، وركز على واحدة منها على
 الأقل ويجمع تفاصيلها الممكنة، وواظب دن على فعل ذلك لمدة أربعة عشر يوماً
 متتالية، وقام بمقارنة ما حلم به بما وقع في الأيام التالية، وفي نهاية التجربة وبعد
 تفحص النتائج النهائية للتجربة خلص دن إلى النتيجة التالية. «إن الحصلة
 النهائية لتجربة هي أني عبر أسبوعين كنت قادراً على التعرف بصورة موثوقة
 على مثلين من الحوادث، وعلى ستة أخرى، وإن كانت غير موثوقة تماماً عندما
 ينظر إليها كل على إنفراد، إلا أنها بالكاد يمكن اعتبارها نتيجة للمصادفة إذا
 ما أخذت بمجموعها، غير أن أهم نقصة كانت هي أن ما من واحدة من هذه
 الأمثلة كان بالإمكان ملاحظتها إطلاقاً لو لم يحفظ الحلم ويسجل، ويصيف دن
 في هامش هذا القول: «إن عدد الأحلام التي تدل على المعرفة المستقبلية كانت
 على وجه التقريب مساوية لعدد تلك المدللة على تذكر حوادث الماضي». وقد
 خلص دن إلى الرأي بأن الظاهرة الحادثة إنما تسند النظرية بأنها نتيجة الخاصة
 الطبيعية لعلاقة الفرد العامة مع الزمن، ولإثبات أن هذه العلاقة مع الزمن ليست
 بخاصة فردية خص بها القلة من الناس، فقد تمكن دن من إجراء تجارب مماثلة
 على الغر كذلك التي أجراها على نفسه، وخلص من تجاربه على نتائج مماثلة لما
 حصل عليه من تجربته الخاصة على أحلامه، وقد خلص دن من تجاربه هذه إلى
 أن تشوف المستقبل كتذكر الماضي كلاهما ممكنان في الأحوال الطبيعية وبمقادير
 متساوية تقريباً، وبأن هذه الإمكانية تتوفر في اللحظة كما تتوفر في الحلم إذا ما
 أستطاع الواحد أن يركز انتباهه. وفي تفسير هذه الظواهر أفترض أن الزمن
 ليس بعداً واحداً ويسير في خط مستقيم يصل بين الماضي والحاضر وإلى
 المستقبل، وإنما هو متعدد الأبعاد، وبأن الواحد في نقطة ما من شبكة الأبعاد
 الزمنية هذه يستطيع في آن واحد أن يطل على الماضي والحاضر وعلى المستقبل.

لقد توالى الروايات قبل دن وبعده عن أناس كثيرين ممن أفادوا بالتوافق المدهل بين محتوى أحلامهم من الحوادث وبين ما حدث في المستقبل، وقد دون الكثير من هذه الروايات بدقة علمية من الصعب تفنيدها: ومعظم هذه الروايات تتطلب التفسير، وهي توحى لمن يتمعن فيها بأن الإنسان قادر على التنبؤ بالمستقبل، وبأن المستقبل قد تقرر مسبقاً وكأنه حدث فعلاً وقبل أن يحدث في وعينا له.

لقد كان من الطبيعي أن يوجه النقد والتشكك والتفنيذ لهذه الروايات، فمنهم من أعبرها أمراً غير معقول، وهؤلاء هم الذين ينظرون إلى التجربة الإنسانية عبر الزمن ببعده الطويل المألوف، الماضي، ثم الحاضر، ثم المستقبل، وبأن الأول لا يمكن أن يسبق الثاني ولا الثاني الثالث وهكذا حتى النهاية، ومنهم من رأى فيها مجرد صدفة، وردها آخرون على اعتبار أن الواحد قد مر بالتجربة أولاً ثم حلم بها بعد ذلك، أو أن الواحد يحلم أحلاماً متعددة فإذ ما حدث في المستقبل ما يشابهها فطن إليها وركز عليها أهتمامه وأعترها وكأنما جاءت تحقيقاً لأحلامه السابقة.

إن معظم هذه الاعتراضات يمكن ردها، فأولئك الذين يرفضون مثل هذه الظواهر لأنها غير معقولة قد فاتهم الإدراك بأن كل ما نعرفه ونؤمن به الآن من علم ومعرفة قد كان في يوم ما أمراً غير معقول، واتهم الدين جاءوا به بالسحر أو الكفر أو الرندقة، أما الدين يرفضون هذه الظواهر بسبب معارضتها لمفهوم العلم الحالي عن الإمتداد الطولي للزمن، فمثل هذه النظرية للزمن قد استبدلت بنظريات متعددة الأبعاد في الفيزياء الحديثة وهي النظرية التي تعطي تفسيراً لمثل هذه الظاهرة، أو على الأقل تستوعب هذه الظاهرة ولا تنميتها بالرفض.

إن البيانات المقدمة تستحق التأمل والبحث في إمكانيتها. خاصة إذا ما تبين بأن المطابقة بين الحلم أو البقطة وبين حوادث المستقبل لا يمكن تفسيرها على أساس من تجربة سابقة، أو على أساس الاستنتاج من الوضع القائم وأحتمالانه المستقبلية، أو على أساس من الختمية التي يمكن تفسيرها علمياً. وبما يزيد في

ضرورة هذا التأمل والبحث هو أنها تستعصي على التفسير بناء على الاحتمالات الاحصائية الممكنة في الظروف الطبيعية.

أن هذه الظاهرة وغيرها من الظواهر الخارقة كالتلبئة والأستبصار ما زالت من المواضيع المحيرة، والتي تثبتتها التجربة وبرفضها العقل، ويحاول العلم الحديث استيعابها كجزء من مفاهيمه، وفي تقديرنا أنه سيظل من الصعب التوصل إلى فهم صحيح وسهائي لهذه الظواهر والتي ربما تحتاج إلى ما هو أوسع من عقل الإنسان لإدراكها وتفسيرها.

ومن النظريات التي وردت في تفسير هذه الظاهرة نظرية سولتمارش Saltmarsh وهي أن ما تحت الوعي من العمليات العقلية يملك مدى أوسع من التجربة مما يملكه الوعي والذي يتحدد بصورة أعظم في الحاضر، ولعل هذا يمكن ما تحت الوعي من رؤية ما يأتي قبل حدوثه، وهو بسبب إتصاله بالوعي فإن له أن ينقل هذه المعرفة في الحالات الملائمة، وهذه الحالات الملائمة هي التي يكون فيها ما تحت الوعي في حالة نشطة، ويكون باب الصلة بينه وبين الوعي مفتوحاً، كما يحدث ذلك في النوم وفي حالات التأمل في اليقظة. لقد أدرك دن، وهو المتمكن في العلوم الطبيعية بأنه يتوجب عليه إثبات أن الظواهر التي لاحظها والمنبئة عن المستقبل لم تكن من فعل المصادفة أو أنها من الظواهر المتوقعة بسبب ما تهب لها من أسباب تجعل تحقيقها أمراً ممكناً ومتوقفاً، أو أنها ظواهر إيجابية يتصور فيها الفرد بأن ما حدث بعد الحلم قد سبق وحلمه، أو أن الفرد يسعى لتحقيق حلمه بفعل القوة الإيجابية للحلم، أو ما يحدث أحياناً من أن الفرد بضخم حادث المستقبل بصورة غير واعية وإلى الحد الذي يتأثر فيه مع محتوى حلمه. ولعل أهم ما واجه دن من تحديات هو ضرورة إثبات أن المقدرة على تشوف المستقبل ليست بالامتياز المعطى للقلة من الناس، ومن أنها على العكس ظاهرة إعتيادية وطبيعة في جميع الناس. حالها في ذلك حال الأحلام عن الماضي والتي يتشاطر فيها الناس جميعاً.

الأحلام والجنس

- فرويد والجنس والأحلام .
- المحتوى الجنسي للأحلام
- مدى وضوح المواضيع الجنسية
- العلائق الجنسية في الأحلام .
- الجنسية لمحرمة في الأحلام .
- الأعضاء الجنسية في الأحلام .
- الرموز الجنسية في الأحلام .
- انتصاب القضيب في الأحلام .
- الاستحلام في الأحلام .

« الأحلام والجنس »

موضوع العلاقة بين الجنس والأحلام هو موضوع مثير للجدل، ولعل معظم الجدل وأشد ما فيه من حدة يتركز حول الافتراض الذي جاء به فرويد من أن الأحلام في معظمها إنما هي تعبير عن إرضاء الحاجة، وبأن هذه الحاجة في جوهرها إنما هي حاجة جنسية قامت في الطفولة وتعذر إرضاؤها واقتضى لذلك كبنتها في اللاوعي، ومن هناك راحت تقتنص الفرصة للتسرب والتعبير عن وجودها في وعي الأحلام، وبذلك يتم إرضاؤها ولو جزئياً. وقد أثار هذا الرأي والذي لم يترك فيه فرويد محالاً للتوفيق إعتراض الكثيرين ممن لم يجدوا للجنس مثل هذه الأهمية المطلقة في تكوين الأحلام، وهو اعتراض تعزز من ناحية بسبب عجز فرويد وأتباعه عن إثبات فرضيتهم بصورة مقنعة، ومن ناحية أخرى نتيجة للأبحاث العلمية المستجدة التي أعطت الأحلام مفهوماً بايولوجياً يتجاوز المفهوم السايكولوجي المستند على الطاقة الجنسية المكبوتة والحاجة إلى اصطلاحها عن طريق ظاهرة الأحلام. ومع ذلك فإنه لا يمكن إنكار أو التقليل من أهمية الدوافع الجنسية كمصدر فعال في تكوين محتوى الأحلام

في الكثير من الحالات. وهنالك الكثير من البيانات التاريخية القديمة والمعاصرة والتي تفيد بأهمية الدوافع الجنسية في تكوين الأحلام، غير أن ما من أحد ذهب إلى الحد الذي ذهب إليه فرويد من الجرم بجنسية الأحلام، وبالصورة المطلقة تقريباً والتي جاءت عليها نظرياته في هذا الشأن.

لقد لاحظ القدماء في الحضارات التاريخية ورود الأحلام اجنسية في الأحلام سواء جاءت على صورة جنسية مباشرة، أو جاءت على صورة رمزية، كما أن بعضهم قد أدرك مصادر هذه الأحلام في ما يمكن مساواته مع حيز اللاوعي في المفهوم النفسي المعاصر، ولعل أول من عبر عن ذلك بصورة واضحة هو الفيلسوف الأغريقي أفلاطون وذلك بقوله الذي يتضح منه أسبقيته لفرويد في نظريته عن الصراع الأوديبي، فهو يقول: « في النوم، فإن الوحش فينا، والذي أتخم باللحم والشراب، فإنه يصبح هائجاً وينفض عنه النوم وينطلق سعياً وراء كل ما يمكن أن يرضي غرائزه.. وفي الخيال، فإنه لا ينتهي عن مضجعة أمه، أو أي شخص آخر، إلهاً كان أو رجلاً، أو بهيمة أو أي محرم من طعام أو فعل أو دم »

لقد أولت كتب التفسير للأحلام اهتماماً بالأحلام اجنسية المباشرة والرمزية، وفسرت هذه الأحلام على صور عديدة طبقاً لمحتوى الأحلام من ناحية، ولشخصية وظروف وحاجات الحالم وأخلاقه من ناحية أخرى. وعلى سبيل المثال فإن أرتيميدوروس الذي عاش في القرن الثاني بعد الميلاد والذي ينتمي إلى الحضارة الرومانية (أصله من آسيا الصغرى)، قد أورد في إحدى مجلدات كتابه عن تفسير الأحلام بيانات مباشرة أو مستترة من أحلام المحب حبيبته، وفي وقت لاحق من الحضارة المسيحية، وهو رمن ساد في الزهد، واعتبرت الشهوة الجنسية بأنها المنبع الغزير لجميع الشهوات الإنسانية، ومن أصحاب هذا الرأي هو غريغوري في القرن الخامس، والذي كان من رأيه بأن بالإمكان الاستدلال على عفة الفرد أو شهوانيته من تفحص أحلامه، وقد وجد هذا الرأي طريقه إلى الفكر المسيحي عبر القرون البالية، ونظر إلى الأحلام على أنها تمثل شهوة آثمة، وبأنها من فعل الشيطان، ودعا لذلك إلى ضرورة تجنب

الأحلام لأنها تدفع بالفكر نحو الشر والخطيئة، ومثل هذا الرأي قد وجد طريقه أيضاً إلى الحضارات والديانات المعاصرة والتي أعتبرت الأحلام الجنسية رجساً من عمل الشيطان، وبأنها تفسد الطهارة، وقد ساد مثل هذا المعتقد حتى زمن غير بعيد من العصر الحديث، وكل ما حدث من تبديل هو أن فكرة فعل الشيطان في تسبیب الأحلام قد أسقطت وحل محلها الرأي العلمي الذي فسر هذه الأحلام على أنها تعبير عن غرائز غير مقبولة ومكبوتة، وقد افترض بأن هالك ركناً خفياً أو غير واع من الفكر والذي تقطع فيه هذه الغرائز والتي لا يحيز المجتمع التعبير عنها بالشكل المباشر والصريح. وقد جاءت نظريات فرويد بمثابة امتداد دروة لهذا الافتراض، وأن كان قد نظر إليها في حينه وحتى الآن على أنها مبالغ في التأكيد على فعل الجنس في الأحلام سواء من حيث المحتوى أو من حيث التكوين والتفسير.

فرويد والجنس والأحلام:

لقد جاء فرويد بالرأي اجريء بأن الجنس هو جوهر الأحلام، ليس من حيث المحتوى فقط، وإنما أيضاً من حيث الدينامية المحركة لظاهرة احلم، وهو لم تستثن من ذلك حتى الأحلام التي لا تظهر فيها أية فعالية أو تنويه بالجنس. وخلاصة نظريات فرويد في هذا الموضوع، هي أن الأحلام ما هي إلا ظاهرة تعبيرية لتحقيق الرغبات، وهو رأي لا يختلف فيه كثيراً عن آراء معاصريه في هذا الأمر. غير أن الرغبات بالنسبة لفرويد تعني الرغبات الجنسية بصورة محددة، فاللاوعي عنده يتكون كياً من الرغبات الجنسية، والأحلام ما هي إلا الوسيلة التعبيرية عن ما يحتويه اللاوعي، والأحلام هي بالضرورة جنسية المحتوى سواء ظهرت كذلك أو لم تظهر. وقد أدرك فرويد بأن عليه أن يعسر عدة طواهر تبدو متعارضة مع نظريته هذه عن جنسية الأحلام. ومن أهم هذه الطواهر أن الأطفال الصغار لا تحلم بالمواضيع الجنسية، كما أن أحلام الناميين من الناس ذكوراً وناثاً هي ذات محتوى لا يتطرق للأمور الجنسية في معظم الحالات، ومن هذه الطواهر أيضاً أن معظم الأحلام ذات محتوى عاطفي غير مفرح أو مريح إن لم تكن في غالبها مزعجة ومقلقة وخيفة إن لم تكن مرعبة،

وهو واقع له أن يتعارض مع أي إفتراض بأن الأحلام تعبر عن أراضاء الرغبات، وبأن هذه الرغبات هي ذات طبيعة جنسية.

لقد توافر فرويد على مواجهة جميع هذه الأعتراضات على نظرياته بشأن جنسية الأحلام، فأحلام الأطفال تخلو من مواضيع الجنسية، بينما أحلام الفترات اللاحقة كلها تنبع من الرغبات الجنسية الطفولية المكبوتة، ويفسر فرويد هذه المفارقة في أن الأطفال الصغار يعرفون عن دوافعهم بصورة مباشرة وبدون الإضطراب إلى كبتها، ولهذا فإن أحلامهم تأتي امداداً لرغباتهم غير المتحققة أثناء اليقظة، فأحلامهم لا تصدر عن اللاوعي لأن لا وعي عندهم في هذه المرحلة من العمر، ولا بد لهم من الانتظار حتى تصطدم رغباتهم الجنسية بموانع الواقع وتحديداته، وعندئذ لا بد لهم من كبت هذه الرغبات، وهو الكبت الذي يعتبر بداية اللاوعي وما يحتويه من دوافع، ومتى حدث ذلك، فإن مادة الأحلام تستمد جوهرها وطاقتها الجنسية في محتوى معظم الأحلام، وهي الظاهرة التي لها من وجهة نظر منطقية أن تفند جنسية الأحلام، فإن فرويد يفسر ذلك على أن ما يظهر في الأحلام هو المحتوى الظاهري فقط، وهو محتوى يتضمن مواضيع عديدة من محلفات وفائع ورغبات الأيام السابقة للحلم. وفي نظر فرويد، فإن هذا المحتوى الظاهري يخفي وراءه المحتوى الكامن للحلم، وهو المحتوى الذي يكمن في اللاوعي وهو جنسي الجوهر ومستمد من الرغبات الجنسية التي سبق تعارضها في واقع الأطفال مع ضرورات الواقع، وبالتالي أقتصى كبتها، وفي تقدير فرويد فإن ما من حادث أو تجربة أو رغبة يداعبها الفرد في وعيه أو يحتفظ فيها في ما قبل وعيه، لها أن تكون كافية لتكوين الحلم في حد ذاتها، ولا بد لها لكي تظهر في الحلم من أن ترتبط بمحتوى مكبوت معها في اللاوعي، أما لماذا لا يظهر هذا المحتوى المكبوت على حالته وطبيعته في الحلم؟ فإن فرويد يفسر ذلك بأن ظهور هذا المحتوى بصورة مستترة هي الإمكانية الوحيدة المتاحة له للظهور إلى وعي الحلم بدون معارضة الحاجب أو الرقيب، والذي مهمته هي المحافظة على وعي الذات من إقحام ما لا يتوافق مع أمن الذات وتكاملها.

أما الاعتراض الثالث عن جنسية الأحلام والذي يدور حول تعذر التوفيق بين أن تكون الأحلام محاولة لأرضاء الرغبات الجنسية والطفولية المكبوتة، وكونها في نفس الوقت ذات محتوى غير مريح، فإن فرويد يجد مخرجاً لهذا التعارض. فالرغبات الجنسية المكبوتة في نظره ليست بالضرورة ذات طبيعة ملذذة، وعنصر اللذة فيها يمتزج منذ البداية بآلام الكبت والتي من عناصرها قلق الطفل وخوفه من العقاب بسبب مداعبته لرغبات حظرت عليه، ومن عناصرها أيضاً شعور الطفل بالإثم لمداعبته لأفكار عدوانية تجاه من يحبط رغباته الجنسية. ويحد فرويد في هذه العناصر ما يفسر ظهور معظم الأحلام مهما كان محتواها على صورة مزعجة وغير مريحة وعلى خلاف ما هو متوقع من الراحة والانفراج عند إنقضاء الرغبة الجنسية وتحقيقها سواء كان ذلك بالواقع أو الخيال، كما يفسر فرويد ظهور الكثير من الأحلام على صورة مزعجة ومقلقة بأنه نتيجة فعل ما قبل الوعي، والذي يقوم بمهمة نفشل وأحباط التعبير الكامل والتفريغ عن الرغبة المكبوتة، وبذلك فإن ألم الأحباط في نظره هو ليس من جوهر الحلم. ويستنتج فرويد من جميع ملاحظاته ومحاولاته التفسيرية للأحلام، بقوله: «إن الفرد كلما أشغل نفسه في موضوع تحليل الأحلام، كلما أصبح أكثر استعداداً للاعتراف بأن معظم الأحلام في الكبار تتعلق بمواضع جنسية وتعر عن رغبات شهوانية» وعلى أساس من هذا الافتراض فإن فرويد يحاول الوصول إلى المحتوى الكامن واللاوعي من الأحلام، وهو المحتوى الذي يتكون من التجارب والذكريات والرغبات الجنسية التي كُنت في زمن الطفولة.. وأخيراً فقد ترتب على فرويد أن يفسر لماذا تطفئ الرغبات الجنسية المكبوتة على الأحلام. والجانب الأول من التفسير لهذا الدافع هو اعتقاده بأن اللاوعي كله يتكون من تجارب جنسية طفولية مكبوتة، أما الجانب الثاني من التفسير فهو أن هذه الرغبات المكبوتة لا تظل ساكنة وإنما هي في حالة تحرك وتسعى للظهور والتعبير عن حاجتها، وهي حالة تحدث التوتر في الشخصية، ولما كان يمسح على هذه المكبوتات للظهور في وعي الفرد أثناء اليقظة، وليس لها من سبيل للظهور إلا في هدأة النوم، وخلالها تعبر عن وجودها بالإرضاء المتخيل في الأحلام، وهو الإرضاء الذي يمكن النوم من الاستمرار. وفي ذلك يقول فرويد «إن

الأحلام هي وسيلة من الأَرْضاء المَلُوسِي والتي يمكن بواسطتها أبعاد الإثارات العقلية التي من شأنها أن نزعج النوم». وأخيراً يمكن إختصار آراء فرويد في الأحلام بأن جوهرها (المحتوى الكامن) هو جوهر جنسي، وبأن هدفها الأساسي هو إرضاء الرغبة الجنسية، وبأن هذا الهدف يحقق استمرارية النوم.

إن تفحص الأحلام على صورها الظاهرية يبين ورود الأحلام الجنسية من نوع أو آخر في نسبة غير قليلة من الأحلام، ولعل النسبة تكون أكبر مما يبدو في الظاهر لو أمكن للفرد أن يتذكر جميع أحلامه، ولو كان أكثر صراحة في الأفضاء عن محتواها الفعلي، ولو أمكن العثور على المعاني الجنسية في رموز الأحلام، غير أن مجموع هذه الأحلام لا يبرر الافتراض بأن أصول الأحلام كلها هي ذات طبيعة جنسية، وفي رأى الباحثين في الأحلام أن الأحلام الجنسية لا تزيد على عشرة في المئة من الأحلام التي تم تحليلها، وأن مواضيع أخرى غير الأمور الجنسية تظهر في الأحلام، ففي دراسة تحليلية لعينة كبيرة من الأحلام في المجتمع الغربي تبين بأن ٤٠٪ منها هي ذات مواضيع مخيفة، و ١٨٪ مثيرة للغضب، ٦٪ مثيرة للحزن، وفي ١٨٪ مثيرة للحماس أو الدهشة. وفي تحليل مماثل للأحلام في مجتمع بدائي تبين بأن أحلام الذكور وأحلام الإناث تتجه في مواضيعها إلى واحد من أربعة مواضيع. وهي الجنس والموت والعنف والاتصال مع الجنس الأبيض. كما تبين بأن معظم الأحلام الجنسية وخاصة تلك التي تصور العلاقة الجنسية المباشرة تأتي في أحلام الذكور فقط. ويتضح من هاتين الدراستين، وغيرها من الدراسات، بأن الأحلام الجنسية وخاصة الصريحة منها هي قليلة الورد في الأحلام نسبياً، وهي بالتأكيد غير غالبة لظهور في الأحلام، كما توحى بذلك نظريات فرويد، غير أن فرويد قد حاول تجاوز هذا الواقع بإفترضه أن الأحلام الأخرى غير الجنسية في ظاهرها، إنما هي في الواقع تعبير ظاهري يمويه على المحتوى الأصلي والكامن للأحلام، وهو محتوى جنسي في طبيعته، هذا مع العلم بأن فرويد لم يستطع ولو مرة واحدة التوصل إلى المحتوى الكامن لأي حلم من الأحلام التي حاول تحليلها.

إن مما زاد في تعقيد العلاقة بين الجنس والأحلام هو الإكتشاف الذي حققه

أوهلمير Ohlmeyer في الأربعينات من هذا القرن ، وهو حدوث إنتصاب قضبي عند الذكور خلال كل دورة من دورات النوم الحالم ، وهذا الإنتصاب يقع عادة بعد ثواني أو دقائق قليلة من إبتداء كل دورة حاملة ، وينتهي بانتهائها ، غير أن نسبة غير قليلة من حالات الانتصاب تحدث قبل بضعة دقائق من أبتداء دورة احلم ، وقد عزز هذا الإكتشاف والذي تعذرت ملاحظته عبر زمن التاريخ كله ، أفترض فرويد بأن جميع الأحلام لا بد أن تكون ذات طبيعة جنسية ، وبأن أي محاولة لرد هذا الافتراض لا بد لذلك أن تتضمن تفسيراً لهذه الظاهرة العامة والتي تشمل كل إنسان وفي كل فترات حياته ، وفي دورة حاملة من دورات نومه ، ومع أنه يصعب نفي العلاقة بين الجنس وبين الانتصاب القضبي ، إلا أن من المشكوك فيه أن يكون كل انتصاب قضبي ، وهو ما يحدث مع كل فترة حاملة ، مدلولاً على أن الحلم الحادث هو حم جسي ، سواء كان ذلك في محتواه انطاهر أو في محتواه الكامن ، ولو كان الأمر كذلك لاقتضى أن تتوفر الأحلام اجنسية في الأطفال الصغار حتى عند الولادة والذين يظهرون انتصاباً قضيبياً على فترات أثناء النوم والتي تعتبر فترات حاملة ، مع أنه لا يعقل أن تكون للأطفال في مثل هذا السن أية تجارب أو إدراكات ذات طابع جسي ، ولهذا فإنه ينضر إلى حالات إنتصاب القضيب المصاحبة لكل حلم بأنها تخدم هدفاً بايولوجياً مستقلاً عن طبيعة ومحتوى الاحلام . والمعتقد في الوقت الحاضر هو أن الانتصاب القضبي أثناء فترات النوم بأنه يخدم غرض الأعداد البايولوجي للمقدرة الجنسية ، وهو إفتراض يشبه الافتراض بشأن حركة العين السريعة أثناء النوم والتي يعتقد بأنها بمثابة إعداد بايولوجي للحركة المتوازنة والمتوافقة للعنين أثناء البقطة ، أو أن الانتصاب القضبي هو تعبير ظاهري عن عملية بايولوجية غير ظاهرة من إطلاق الطاقة الجنسية الفائضة والعائمة . ومع ما في هذه التعليقات للانتصاب القضبي من منطق ، فإن التفسير الحقيقي والمقنع ما زال خفياً حتى الآن ، هذا وما تجدر الإشارة إليه هو أن الأنثى في أحلامها لا تظهر مثل هذه الفعالية في أي جزء من أجزاء جهازها الحسي ، ولعل السبب في ذلك يعود إلى تعذر إجراء مثل هذه الملاحظة على الأنثى أثناء نومها الحالم ، هذا ولا يستبعد أن تكون هنالك ظاهرة من التغير الدوري في عضو أو آخر من

الأعضاء التناسلية للأنثى أثناء فترات الأحلام. وأخيراً فإن اكتشاف الانتصاب القضبي المصاحب للأحلام قد أثار الكثير من الدهشة، لا لأنه ظاهرة ملازمة لفترات الأحلام في كل إنسان، وإنما أيضاً لأنه ظل خافياً عن الملاحظة منذ البداية للتاريخ الإنساني وحتى زمن غير بعيد من هذا القرن.

إن البحث في العلاقة بين الجنس والأحلام يشمل عدة نواحي، أهمها هي: (أولاً) المحتوى الجنسي للأحلام، (ثانياً) الانتصاب القضبي، (ثالثاً) الإفراز المنوي (لاستحلام)، وهذه النواحي الثلاثة بمجموعها تنوّه بالعلاقة الوثيقة بين حياتنا الجنسية من ناحية، وبين حياتنا العقلية أثناء الحلم والتي تعتبر بصورة أو أخرى امتداداً لحياتنا الجنسية وحياتنا العقلية أثناء اليقظة، ولما كانت القضايا الجنسية تحتل مكاناً كبيراً في حياتنا أثناء اليقظة، وتعر عن وجودها بطريقة أو أخرى من الطرق المباشرة أو غير المباشرة، والوعية أو غير الواعية، فإن لنا أن نتوقع بروز القضايا الجنسية أثناء أحلامنا وبصورة أكثر وضوحاً ومباشرة، وهو أمر بديهي بالنظر لأن النائم في أحلامه لا يخضع لعمليات الكبت التي يتوجب عليه إخضاعها أثناء اليقظة، وهو بذلك يطلق العنان لغرائره وشهواته لأن تعتبر عن حاجاتها بدون إحتراز أو تقييد.

المحتوى الجنسي للأحلام:

البحث في هذا الموضوع يشمل عدة قضايا، منها مدى ونوع المحتوى الجنسي في الأحلام، والصور التي يظهر عليها هذا المحتوى من علاقة جنسية مباشرة أو غير مباشرة، والعلاقة الجنسية المحرمة، وظهور الأعضاء الجنسية في الأحلام، والرموز الجنسية في الأحلام. وبالنظر لسعة ووفرة الأبحاث في هذه المواضيع ولتناولنا لبعضها في أمكنة عديدة من هذا الكتاب، فأنا سنكتفي هنا بمختصر للآراء والبيانات المتوفرة في هذه المواضيع.

١ - مدى وقوع المواضيع الجنسية في الأحلام:

إذا أعترنا الأحلام بمفهومها الشامل والذي يتضمن أحلام اليقظة وأحلام

النعس إلى جانب أحلام النوم، فإن القضايا الجنسية تشمل بصورة واضحة جزءاً كبيراً من أحلامنا، وإذا اقصرنا البحث على أحلام النوم، فإن نسبة الأحلام الجنسية من بين الأحلام قد لا تتجاوز العشرة في المئة، وهذه النسبة تتضمن فقط الأحلام التي تظهر فيها تجارب أو أحاسيس جنسية واضحة والتي يدركها الحالم على أنها ذات طابع جنسي أو تنوء به. ولهذه النسبة أن ترتفع إلى أعلى من ذلك إذا ما فسرنا رموز الأحلام ومحتوياتها الغامضة، والتي كثيراً ما تفسر على أنها ذات دلالة جنسية. ولعل فرويد هو أكثر من رأى في الأحلام محتوى جنسياً، ومع أنه أستثنى من ذلك بعض الأحلام التي تمثل حاجات فيزيولوجية ملحة كالجوع والعطش والحاجة للتبول، إلا أنه افترض بأن بقية أحلامنا هي ذات طبيعة جنسية. ويفسر فرويد المحتويات الظاهرية للأحلام والتي لا يتبين فيها أية دلالة جنسية بأنها تحفي وراءها محتوى جنسياً، وبأن هذا المحتوى هو المحتوى الأصلي للأحلام والذي يكمن في لا وعي الفرد. والذي هو جنسي الأصول ويؤول إلى الرغبات الجنسية المكبوتة في الطفولة. وإنطلاقاً من هذه القاعدة، فإن فرويد قد وجد في الأحلام من الرموز، وخاصة الرموز الجنسية، أكثر مما وجده غيره. وإلى حد القطع بأن ما من تحفة ظاهرية تظهر في الأحلام إلا وتحفي وراءها رغبة جنسية مكبوتة وغير ظاهرة، وهو رأي لا يوافقه عليه الكثيرون. ومهما كان اجدل بشأن هذا الموضوع، فإن من غير المعقول أن تكون القضايا الجنسية وحدها هي محور حياتنا العقلية، سواء كان ذلك أثناء النوم أو أثناء اليقظة، فهناك قوى غريزية أخرى لها ما للجنس من فعل على الحياة العقلية في الحالىين، ومن هذه غريزة البقاء وحاجاتها الأساسية، والتي تفرض نفسها بالضرورة على حياتنا العقلية في يقظتنا وفي أحلامنا وإلى حد لا يقل أن لم يزد على فعل حاجتنا الجنسية، وإذا كانت هنالك بينات عن وفرة الأحلام الجنسية في بعض الناس وفي مراحل معينة من العمر إلا أن هذا لا يكفي لقبول التعميم الجازم الذي حاء به فرويد بهذا الشأن عن الغلبة المطلقة للأحلام الجنسية، وهو التعميم الذي ليس له ما يسندة حتى الآن.

٢ - العلاقة الجنسية :

بالرغم من الافتراض الفرويدي بأن الرغبة الجنسية المكبوتة في اللاوعي تكون المحتوى الكامن والأساسي للأحلام، إلا أن هذه الرغبة وأرضاءها لا تظهر إلا في نسبة قليلة من الأحلام، وأن كان من الصعب تحديد هذه النسبة بين الناس بسبب الفروق في الأعمار والشخصية والظروف الخاصة والبيئة الحضارية، إضافة إلى عوامل الهي الفعالة على تذكر الأحلام الجنسية أو الحلم بها والإفضاء بها في ظروف حتمية. وفي إحدى الدراسات على مجتمع بدائي أمكن جمع ١٤٩ حلماً من أحلام ٤٣ ذكراً و٨ نساء، وقد تبين من الدراسة أن العلاقة الجنسية الفعلية ظهرت في ١٩ حلم من هذه الأحلام (١/٢) في ٧ (المئة)، وجميعها كانت من أحلام الذكور، وفي أكثر من نصف هذه الأحلام كانت العلاقة مع الأقارب من الإناث، (مع ابنة الحال)، وفي حالة واحدة فقط كانت العلاقة مع زوجة الحالم. وتبين من دراسة أخرى بأن الذي يحلم بعلاقة جنسية صريحة، فإنه نادراً ما يحلم بأكثر من ملاقة واحدة في حلمه، غير أن هنالك من يفسر رمز الموت ثم البحث إلى الحياة من جديد بأنه يرمز إلى الرغبة الجنسية المتكررة في الحلم، والتي من شأن مطاوعتها ذبول القضيب (موته).

أن ما يسترعي الانتباه هو قلة أو ندرة الأحلام عند الإناث والتي تتضمن مواقف العلاقة الجنسية المباشرة، وفي رأي فرويد أن هذه الأحلام تحدث ولكن على صورة رمزية، فأحلام (السقوط) تحدث عند الإناث، ويصاحبها عدة الشعور بالقلق، ويرى فرويد في حلم السقوط بأنه تعبير رمزي لإستسلام الأنثى الحاملة للأغراء الجنسي، هذا ولا تندر في حياة الأنثى، خاصة في سن المراهقة، وقائع الأحلام التي تتعرض فيها الفتاة للملاحقة أو الحطف أو محاولة الاغتصاب، وكلها تحمل التنويه بالعلاقة الجنسية، والتي يمكن النظر إلى بواعثها بأنها مزيج من الرغبة الجنسية والخوف من نتائج تحقيقها.

٣ - الجنسية المحرمة :

الجنسية المحرمة، هي العلاقة الجنسية التي تعتبر محرمة وبذلك ممنوعة في

عرف بجمع أو آخر من المجتمعات الحضارية منها أو البدائية، وهنالك بعض التباين في هذه المجتمعات حول عدد ونوع المحرم من العلاقات الجنسية، غير أن هنالك نواة من التحريم تشترك فيها جميع المجتمعات، وهي تشمل العلاقة الجنسية بين الأم وإبنتها، وإلى حد أقل بين الأب وابنته أو ابنه، هذا وهنالك حدل فيما إذا كان للجنسية المحرمة مبررات بايولوجية كما يعتقد البعض، أو أنها نشأت بفعل ضرورات إجتماعية، ثم أن هنالك من يوسع مجال الجنسية المحرمة لتشمل ليس فقط العلاقة الجنسية الفعلية أثناء اليقظة، وإنما أيضاً هذه العلاقة أثناء الحلم، والمرادة بها سواء أثناء اليقظة أو الحلم، ومداعتها أثناء اليقظة..

لقد اعتبر فرويد الجنسية المحرمة بأنها الأساس الأول للكبت، ورأى في ميول الطفل نحو أمه والطفلة نحو أبيها، رغبة جنسية تسعى للتحقيق، ولما كانت هذه الرغبة محرمة، فقد اقتضى كبتها في اللاوعي كطاقة وتجربة جنسية غير مقبولة، واصطلح فرويد على هذه التجربة المكبوتة بالمركب الأوديبى. وجعل فرويد من هذا المركب جوهر نظرياته حول الحياة النفسية للفرد، بما في ذلك مسج الأعراض النفسية والأحلام. وفي رأي فرويد أن العلاقات الجنسية المحرمة ليست ناموساً إجتماعياً طارئاً بالنسبة للفرد ويتعلق في الحياة، وإنما هو من جملة الإستعدادات البايولوجية العضوية، ويقول في ذلك: «إن الحائل دون العلاقة الجنسية المحرمة ربما يكمن في الملكات الإنسانية الساذجة، وكغيره من المحرمات، فإنه قد أصبح ثابتاً في نفوس الكثيرين بعملية الوراثة العضوية». وفي وقت لاحق أضاف فرويد إلى ذلك قوله: «أن الأطفال يجبرون على أن يكرروا بإيجاز تاريخ الإنسانية، وذلك بكبتهم لأي ميل لإختيار المواضيع الجنسية المحرمة». غير أن الكبت لا ينهي الرغبة. ويقول فرويد في هذا الأمر في الفصل الخاص بسايكولوجية عملية الحلم، في كتابه (تفسير الأحلام)، ما يلي: «إن المادة النفسية المكبوتة، والتي منعت أثناء اليقظة من التعبير وقطعت من الأحساس الداخلي نتيجة التحديد المتبادل للمواقف المتناقضة، فإنها (أي المادة النفسية المكبوتة) تجد طريقاً ووسائل، وتحت سيطرة من عملية التوفيق، لإقحام نفسها في الوعي أثناء الليل (الحلم).

إن فرويد لم يكن أول من افترض مثل هذه الأصول من الكوابت الخفية للأحلام، فقد افترضها أفلاطون قبله بما يقارب الأربعة وعشرين قرناً والذي رأى بأن النوم يعطي الفرصة (للوحيث الهائج في داخلنا...) لكي ينتصب وينفص عنه النوم ويسعى في طلب ذلك الذي يرضي غرائزه». أم ارطميادوروس، والذي ولد في بداية القرن الثاني للميلاد، فقد تناول في كتابه (تفسير الأحلام)، الأحلام التي تتضمن الجنسية المحرمة، بما في ذلك حم الولد بمضاجعة أمه، وغيرها من العلاقات المحرمة، ولعل الصريف في هذا الأمر هو أن ارطميادوروس نوه بعنصر غيرة الأبن من أبيه، وبما تؤدي إليه هذه الغيرة من كراهية، وهو تنويه يسبق بقرون عديدة نظرية فرويد عن المركب الأوديبى وفعله في تكوين اللاوعي والتعبير عنه في الأحلام، وهذا وقد أعتبر ارطميادوروس هذا النوع من الأحلام بأنه من لأضغاث وليس من الرؤيا، فالرؤيا في الأحلام فأنها (تدل على ما سيكون، وإما الأصغاث فأنها تدل على الشيء الحاضر، وهي لا تندر بشيء). ويقول ارطميادوروس في حلم مصجعة الواحد لأمه في الحلم: «... والواجب بالضرورة ان نقول في جماع الام الحية بانه دليل غير دليل مجامعة الام لميته، ثم ان حلم الانسان وكأنه يجامع امه، كما يرى ذلك البعض ان ذلك هو بالطبيعة والام باقية على قيد الحياة، لا أر أباه اذا كان مازال عائشاً وبلا مرض، فان الحلم بمجامعة أمه يدل على معاداة أبيه وذلك سبب الغيرة التي تأخذ سائر الناس على مثل هذا الفعل»

وفي الحضارة المسيحية نظر إلى الأحلام الجنسية بمجملها بأنها من فعل الشيطان الذي يتخذ هيئة شخص حرمت مضاجعته ويغري بها، وبهذا اعتبرت مثل هذه الأحلام إثمًا، وأنسحبت هذه النظرة على الأحلام بصورة عامة بالنظر لتعذر التفريق بين الأحلام التي يوحى بها الله وبين تلك التي يصطنعها الشيطان. وفي الحضارة الإسلامية دأب المفسرون على التفريق بين الرؤيا وبين الإضغاث كما فعل ارطميادوروس، وأعتبروا الرؤيا صادقة وتعبر عن ارادة الله، بينما اعتبروا الإضغاث كاذبة، وبأنها من فعل الشيطان، ومن هذا المنطلق في التفريق بين الأحلام فقد أطلق المفسرون مصطلح (الاستحلام) على أفراس المنى أثناء النوم

سواء جاء تلقائياً أو نتيجة علاقة جنسية أثناء الحلم.

يبدو أن من المتعذر تعيين نسبة الأحلام الجنسية المحرمة من بين أحلام الناس، وهي صعوبة تتوفر في الأحلام الجنسية وبصورة عامة، ولعلها أكثر تعذراً في مواضيع الجنسية المحرمة، وذلك بسبب النواهي المتوفرة على تذكرها عند الإستيقاظ، والافضاء بها عند التذكر، وبسبب ظهورها بصورة رمزية يصعب تفسيرها على نطاق واسع، وقد جرت محاولات مختبرية أوحى بها للفرد أثناء التنويم بأن يحلم حلماً جنسياً محرماً، وقد أصطدمت هذه المحاولات بفعل العوامل الناهية على التذكر والافضاء. وفي دراسة على هذا النوع من الأحلام في مجتمع بدائي تبين أن معظم العلاقات الجنسية الواردة في الأحلام هي ذات محتوى جنسي مع شخص حرم الاتصال به، وبأن الرجل في أحلامه يظهر توقفاً عن العلاقة أما قبل البدء بها أو خلالها، وبأن شدة التوقف ترتبط بدرجة التحريم، ويظهر محتوى هذه الأحلام أما على صورة تشويه للعضو التناسلي للأنثى المحرمة، أو على صورة تشويه أو ضرر الذكر، أو ينوه بتهديد بأحداث هذا الضرر إذا ما سمح للعلاقة الجنسية المحرمة من أن تستمر حتى نهايتها. وفي دراسة أنثروبولوجية أخرى لمجتمع بدائي (تيكوبيا Tikopia) يفسر هذا المجتمع الأحلام الجنسية المحرمة بأنها من وحي روح خبيثة والتي تستطيع أن تقلد الأقارب وأن تغري الحالم، وهو تفسير الحضارة المسيحية في القرون الوسطى لظاهرة الأحلام الجنسية المحرمة. وفي معتقدات هذا المجتمع البدائي فإن الحلم بالمعاشرة الجنسية هو حلم بمعاشرة الأرواح، وبأن مثل هذه المعاشرة تؤدي إلى فقدان الحيوية والمرض، وهم لذلك يفرضون تحريماً على الجنس في الحلم كهدف للحلم. أما في مجتمع (تروبرلاند Trobriand)، فإنهم يعتقدون بواقعية الأحلام، أي أن ما يحدث في الحلم، وكأنما وقع فعلاً في الواقع، وهم لذلك يبدوون ردود فعل لمثل هذه الأحلام، بالشعور بالعار والإثم، غير أن هذا المجتمع لا يفرض تحريماً على الأحلام الجنسية كما هو الحال في مجتمع تيكوبيا، وإنما يفرض هذا التحريم على مواضيع جنسية معينة فقط.

تظهر الاعضاء الجنسية الذكرية والانثوية في أحلام كل من الحنين ومصرف النظر عن القيام بالعلاقة الجنسية أو المراودة عنها، وقد نظر إلى هذا الواقع بأنه يمثل الشهوة عند الحالم، أو أنه من فعل الشيطان الذي يحسن التخفي والدخول إلى حلم النائم. وفي القرن التاسع عشر إفتراض شيرر Scherner بأن الخيالات التي تصدر عن مصادر جسمية يمكن أن تتمثل بطرق رمزية مختلفة، وكان من رأيه أن الإثارات التي تنشأ من الأعضاء التناسلية الذكرية يمكن لها أن تجعل الحالم يتصور جزءاً من القيثارة، أو الجزء الفوهي من الغليون لأن لها شكل العضو الذكري، بينما مهبل الأنثى يمكن الرمز إليه عن طريق ممشى لين ومزحلق وضيق ويفضي إلى باحة وغيرها من الأشكال الرمزية.

إن وفرة ظهور الأعضاء الجنسية في الأحلام سواء أعضاء الحالم نفسه أو أعضاء شخص من الجنس المقابل، فإنها تنبع من واقع أن خيال الفرد كثيراً ما يشغل بأعضاء جسمه، وهذه عملية تبدأ في الطفولة الصغيرة عندما يبدأ الطفل بتحسس أعضائه عضواً عضواً في عملية تكوين صورته الجسمية وبالتالي هويته الذاتية ككائن منفصل عن أمه وعن محيطه. أما ظهور الأعضاء الجنسية في الحلم فإنه يتكرر أكثر من الأعضاء الجسمية الأخرى بسبب ظاهرة حب الإستطلاع التي يتمتع بها الطفل بصدد أعضائه التناسلية الأخرى ومقارنتها بالأعضاء التناسلية مع غيره من جنسه والجنس الآخر، سواء من كان من سنه أو من هو أصغر أو أكبر منه، ثم أن لهذا التوجه نحو الأعضاء الجنسية أن يتطور ويزداد نتيجة لما يمكن أن يتعرض له الطفل من تحارب الحنين الجنسية، أو ما يخيله من هذه التجارب، كما أنه يتزايد ويتطور نتيجة المواقف البيئية والاجتماعية والتي تفرق عادة بين الهوية الجنسية لكل من الجنسين، ويزيد في ذلك ما يفرضه المجتمع البيئي والاجتماعي من حظر على الأمور الجنسية، وهو حظر له أن يذكي الرغبة في تأمل ما حظر إما بصورة واعية ومباشرة، أو بصورة غير واعية وغير مباشرة يستعمل فيها الرمز مكان العضو التناسلي.

لقد لاحظ المفسرون ظهور الأعضاء الجنسية والعلاقات الجنسية في الأحلام بصورة غير مباشرة، وقد اعتبروا هذه الصور بأنها رموز تقوم مقام الشيء نفسه، ومع أن معظم المفسرين للأحلام لم يتعرضوا إلى الكيفية التي تخلق فيها هذه الرموز وتتصح ممثلة للواقع، إلا أن الكثيرين منهم اعتبروا صنع الرموز الجنسية بأنه من فعل الشيطان والذي من طبيعته أن يمويه على الإنسان ليوثقه في الإثم، ولعل هذا الاعتقاد، والذي نفد إلى المعتقدات الإجتماعية والدينية في معظم الحضارات، هو أحد الأسباب الهامة التي قللت من أقبال الخالمين والمفسرين على تناول الأحلام الجنسية والتفسير والتحليل لها، وقد جاء خروج فرويد على هذه القاعدة في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين عملاً جريئاً، وقوبل كما هو متوقع في حينه بالنقد والتنديد والإعراض، ولعل من أهم مساهمات فرويد في هذا الشأن كان في تأكيدده على المحتوى الرمزي للأحلام والتي فسرهما على أساس جنسي.

لقد وجد فرويد بأن عملية أخيار الرمز والتمثيل الرمزي للشيء ذاته وغيرها من المسائل المتعلقة بالرموز ما زالت غير محلولة وغير مفهومة، وقد أدرك فرويد بأن هنالك خصائص مشتركة واضحة بين الرمز وبين الشيء الذي يمثله في الكثير من الحالات، غير أن بعض هذه الخصائص هي خفية في حالات أخرى، وهو أمر محير في نظره. وفي رأي فرويد أن الرموز في الحالات الأخرى هي التي تتطلب التفسير والأظهار لمعانيها. وفي تأمل هذا التفسير يبدأ فرويد بانتقاد ستيكل Stekel، وهو أحد المشاركين في حلقة، والذي يعتمد أسلوب الألهام في تفسير الرموز، وأعتبر فرويد هذا الأسلوب فن، وبأنه لذلك يمتنع على النقد، وبأن نتائج ذلك لا أحقية لها بالمطالبة بحق الاعتبار. وفي رأي فرويد، وهو رأي استمد من الاستعمال الواسع للرموز في تمثيل المواضيع الجنسية في الأحلام، أنه لا بد أن تكون لهذه الرموز معان ثابتة ومقررة، وهو يدعو لذلك للذهاب إلى ما يتجاوز تفسير الأحلام في محاولة لفهم الظاهرة الرمزية، وهي الظاهرة التي يرى وجودها في الأساطير والملاحم والفولكلور

والامثال والفكاهة العامة وغيرها. وفي رأيه أن جميع السينات تشير إلى أصول وراثية للرموز، ويقول في ذلك: «إن ما يبدو الآن من صلة رمزية ربما كان متحداً في الأزمان البدائية بهوية فكرية ولغوية مشتركة، والرابطة الرمزية تبدو لذلك بقايا لهوية سابقة... والأحلام تستعمل هذه الرمزية لتعطي تمثيلاً مستتراً لأفكارها (أي أفكار الحلم) الكامنة. ومن بين الرموز التي تستعمل على هذا الشكل، فإن هنالك طبعاً الكثير منها والتي تعني بصورة ثابتة أو ثابتة تقريباً عين الشيء، غير أن الحالم، والذي عليه أحياناً أن يتعامل مع محتوى ذاكرة خاصة، فإنه يأخذ لقانون بين يديه ويستعمل أي شيء كان كرمز جنسي، وأن كان ذلك لا يحدث بصورة عامة، وحيثما كان له الخيار من بين عدد من الرموز لتمثيل محتوى الحلم، فإنه يقرر باتجاه ذلك الرمز، والذي فوق ذلك يرتبط موضوعياً مع محتويات أفكاره الأخرى، أي أنه يستخدم الحافز لشخصي إلى جانب الحافز النموذجي المقبول...»

وفي محاولة تفسير الرموز، فإن فرويد يدعو إلى التخلي عن الطريقة الالهامية التي دعا إليها ستيكل، والتي اتسمت بها طرق التفسير التاريخية، لأنه لا يجد بأن هذه الطريقة مقبولة علمياً، ودعا فرويد بدلاً من ذلك إلى أسلوب تفسيري يجمع بين نتائج ما يقوم به الفرد الحالم من عمليات الترابط الذهني التي تثيرها أحلامه. وبين خبرة مفسر الأحلام والذي يقوم بملء الفراغات لطاهرة في الأحلام، ومع ذلك فإن فرويد يجد مسألة تفسير الأحلام مسألة صعبة لأن معلوماتنا حول الموضوع ما زالت غير كاملة، كما أن بعض الصعوبة ترد إلى وجود خصائص غريبة معينة في رموز الأحلام ذاتها والتي كثيراً ما تملك معاني عديدة ومختلفة، مما يتطلب العمل أحياناً بأسلوب الصينيين في تفسير الأحلام، وذلك بمعرفة فحوى الحلم للوصول إلى معنى الرمز فيه.

لقد توصل فرويد إلى تبين رموز معينة للدلالة على المواضيع أو لأعضاء الجنسية، ففي رأيه أن جميع الأشياء المستطيلة ترمز إلى الإنتصاب، ومنها العصي، وجذع الشجرة، والمظلة، أما جميع الأشياء الحادة والماضية والمستطيلة كالسكين والخنجر والحربة والرمح والقصب والأعمدة، فإنها ترمز إلى قضيب

الذكر ، كما أنه وجد في المرد رمزاً مماثلاً وإن كان أقل تنوعاً بمثل هذه
 دلالة ، أما الرموز المدللة على أعضاء الأنثى فتشمل الصاديقة الصغيرة والخزانة
 والفرن ، أما الغرفة في الحلم فتمثل المرأة بمدخلها ومخارجها ، أما رمز القفل
 والمفتاح ، فهو يرمز على التوالي إلى العضو التناسلي للأنثى والذكر ، وظهورها
 معاً يمثل العلاقة الجنسية بينهما ، أما ظهور الفرد وهو يمشي عبر عدة غرف فهو
 يرمز إلى (الحريم) أو المبغي ، كما أنه يرمز إلى الزواج ، أما صور الحلم من
 أنحدار شديد ، أو سلم ، أو درج أو الصعود أو النزول ، فإنها تمثل رمزي للفعل
 الجنسي . ومن الرموز الأخرى قبعة الأنثى وترمز إلى العضو التناسلي للذكر
 وللأنثى أحياناً ، وكذلك ظهور ربطة العنق بسبب طولها ، ومثل ذلك جميع
 الأسلحة والأدوات ، وكذلك معظم المكائن والأدوات المعقدة . وقد وجد
 فرويد في المناظر الطبيعية وفي التضاريس الأرضية وحتى الخرائط ، ما يرمز إلى
 الأعضاء الجنسية ، وكذلك جميع الحيوانات التي إستعملت في العلكلور
 والأساطير كرمز للأعضاء الجنسية فإنها ما زالت تظهر في أحلامنا على هذا
 الشكل ، ومنها السمكة ، والفار ، والسحلة ، وحية ، أو الثعبان ، بصفة خاصة ،
 وكلها يرمز إلى العضو الذكري ، ومن الرموز الأخرى للأعضاء الجنسية اليد
 والقدم كرمز لعضو الذكر ، والعم والأذن وحتى العين لعضو لأنثى .

ان الرموز الجنسية يصعب أحصاؤها ، ومع أن فرويد قد افترض لها
 الأساس الوراثي ، إلا أن عددها وتنوعها ينوه بأن الكثير منها مكتسب أثناء
 حياة الفرد وفي دور أو آخر من أدوار حياته ، وبأن تربية الفرد وخلفيته
 الإجتماعية لها تأثير كبير على شكل ونوع الرمز أو الرموز التي تظهر عليها
 المواضيع الجنسية في الأحلام . وهذا فإن تفسير الرمز في الحلم يجب أن يأخذ
 بعين الاعتبار ليس فقط الرموز العامة العالمية والمشاركة بين الناس ، وإنما أيضاً
 الرموز التي تعبر عن خصوصية التجربة الفردية وخلفيتها الإجتماعية والحضارية .

لقد تشكك الكثيرون في توفر الرموز في الأحلام ، وفي رأيهم بأن ما يبدو
 رمزاً ما هو إلا نتيجة عدم إستطاعتنا فهم محتوى الحلم وصوره ، وبأن عدم
 قدرتنا على هذا الفهم لا ترد إلى ورود الرموز في الأحلام ، وإنما لأن محتوى

الحلم هو في معظمه غير خاضع للفهم وغير مفهوم، لذلك فهو في رأيهم عشوائي في طبيعته، وبأنه فئات مبثر وغير مترابط من شتى مصادر التجربة، وهو في مجمله غير قابل للتحليل ولا يدل على معنى، ولا رمز فيه يحتاج إلى تفسير، ومثل هذا الرأي له ما يبرره بعض الشيء بسبب أمعان المفسرين في افتراض رموز لا تخطر على البال، كما أن له ما يبرره من الاختلاف الكبير بين المفسرين في تعيين الرمز أو الرموز في الحلم الواحد، وفي تفسير هذه الرموز، وهو اختلاف يعطى الإنطباع بأن الرموز ومعانيها لا توجد بالحلم وإنما هي في ذهن وأجتهاد مفسريها، وربما كان من المتعذر رد مثل هذا الاعتراض على وجود الرموز في الأحلام لولا تكرار مثل هذه الرموز في أحلام بعض الناس، والتماثل في صورها بين فرد وآخر في حضارة واحدة، أو في حضارات مختلفة ومتباعدة مكاناً وزماناً، غير أن التشابه وحده لم يعد كافياً لإثبات وجود الرموز في الأحلام بصورة علمية، ولعل أهم المحاولات العلمية التي أُنْجِثَتْ إلى هذا الإثبات قد قامت في مجال الإحياء التنويي بمحتوى الأحلام.

والمحاولة الأولى في هذا الموضوع هي محاولة سفوبود Swoboda عام ١٩١٢، والتي أوحى بها لعدد من المنومين مغناطيسياً (إيحائياً) بأن يحلموا مواضيع اعتيادية أو مواضيع جنسية، سواء كانت جنسية طبيعية أو منحرفة. وقد أفادت أبحاثه بأن الموضوع الذي أوحى به للحالم يتحول إلى رمز أثناء الحلم، مثال ذلك أنه أوحى لأحد المنومين أن يجري علاقة جنسية مثلية مع امرأة صديقة له، وكن ما حلمه الحالم في نومه هو رؤية الصديقة وهي تحمل حقيبة بالية كتب عليها (للإمات فقط).

وتكررت هذه المحاولات من باحثين آخرين (روفنشباين، وبلثام، وهارتمان وغيرهم)، وكلها تسند الاعتقاد بوجود الرموز في الأحلام سواء للتجارب وال رغبات الطبيعية أو الجنسية. ومن المصادر الأخرى التي تسند الاعتقاد برمزية الأحلام ما توفر من عمليات التحليل النفسي، غير أن الأخذ بهذا المصدر التحليلي لا يرتقي حتى الآن إلى المستوى العلمي من الإثبات مهما بدا ذلك مقنعاً للمحلل أو ممن أجرى التحليل على أحلامه، أو للمتابع لنتائج التحليل.

٦ - الانتصاب القضيبي :

طالما لوحظ الانتصاب القضيبي في الأطفال والكبار أثناء النوم أو عند الاستيقاظ ، وقد فسر في الفئتين بأنه مسبب عن انعكاس عصبي ناجم عن زيادة الضغط في مثانة مبيئة ، وفسر في الكبار أيضاً بأنه ناجم عن حلم جسي راود النائم في نومه . وقد استرعت هذه الظاهرة إهتمام الباحثين خاصة بعد ما تكشف الحقائق الجديدة عن الأحلام وهي الحقائق التي تبين بأن إنتصاب القضيب هو أحد النشاطات الفيزيولوجية التي تحدث أثناء فترات النوم الحالم ، وكما هو الحال في انشطات الأخرى التي تحدث أثناء هذه الفترات ، فإن هنالك إختلافاً في اجتهادات الباحثين حول مصدر هذه الظاهرة ودلالاتها ومدى علاقتها والدوافع الجنسية وراءها . وفيما يلي بعض البيانات الهامة والتي وردت حول هذا الموضوع :

(أولاً) : يرتبط إنتصاب القضيب ارتباطاً وثيقاً بفترات النوم الحاملة ، فهو يبدأ مع بدايتها وينتهي بعد فترة قليلة من نهايتها ، ويحدث ذلك في كل فترة من فترات النوم الحالم .

(ثانياً) : ظهور الانتصاب عند الإفاقة من النوم في الصباح يعتمد على إذا ما كانت الإسفاقة أثناء النوم الحالم . أو أثناء النوم غير الحالم ، ففي الحالة الأخيرة لا يظهر الإنتصاب لأن فترة النوم الحالم تكون قد انتهت قبل فترة كافية لإرتحاء القضيب .

(ثالثاً) : يلاحظ الانتصاب عند ساعة الولادة . ويستمر ظهوره أثناء فترات النوم الحالم حتى عمر متقدم من الحياة ، وقد لوحظ وجوده في مسنين تجاوزوا الثامنة والثمانين من العمر .

إن هنالك إختلافاً في الرأي حول مدى علاقة إنتصاب القضيب بالأحلام ومحتواها ، فهناك من ينفي وجود مثل هذه الرابطة ، وهناك على العكس من يؤكدها ، فالذين ينفون وجود علاقة بين الانتصاب وبين الأحلام ومحتواها ، يستندون في حجتهم إلى الملاحظة بأن التوتر يحدث عند الولادة ، وخلال

الأشهر الأولى من العمر، وهو في رأيهم لا يتوفر فيه محتوى ذاكرة من أي نوع يكفي لتكوين محتوى نفسي وبالتالي الأحلام. وحتتهم الأخرى هي أن التوتر يظهر في المسنين أيضاً، وبعد سنوات من العفة وتوقف الرغبة الجنسية والمقدرة على الجماع، وهي ملاحظة جديرة بالاعتبار وقد تكون كافية لتفنيد الاعتقاد بوجود رابطة بين التوتر القضبي من ناحية وبين الأحلام والجنس من ناحية أخرى. غير أن هنالك من يرى غير هذا الرأي وفي طلعة هؤلاء هي (س. برودي S. Brody)، والتي تعطي وجهة النظر التي ستند على الأسس التالية، وهي أن الأحلام في رأيها تحدث حتى في المولود الجديد، وبأن النشاطات المبكرة من حركية أو في الجهاز العصبي العاطفي تبدأ بوضع الأساس للذاكرة، وبأن ذلك يكفي لبداية حلم يرتبط بوجود دافع من نوع ما يسعى للانطلاق على شكل توتر قضبي. وفي رأيها أن ذلك يحدث حتى عند الولادة. وبأن التوتر القضبي هو الدليل على المشاركة المبكرة للعضو التناسلي في كل نوع من النشاط، كما أنه الدليل على الرابطة البايولوجية الثابتة بين الجنس من ناحية وبين الوظائف الحيوية من ناحية أخرى.

إن من أهم الأبحاث التي أجريت في السنوات الأخيرة، هي الأبحاث التي توجهت إلى بيان مدى الرابطة بين محتوى الأحلام من ناحية وبين الانتصاب القضبي، ومدى تأثير هذا الانتصاب بطبيعة محتوى الأحلام، ومن البينات التي توفرت من مثل هذه الأبحاث ما له أن يسد الاعتقاد بوجود رابطة بين محتوى الأحلام وبين الانتصاب القضبي، غير أن هذه الرابطة لا تتوفر في جميع الناس أو في جميع الأحلام، وفيما يلي بعض الأمثلة عن هذه الرابطة:

★ في أحد الأفراد تبين وجود ارتباط بين سرعة ذبول القضيب أثناء فترة النوم الحالم، وبين حالة القلق التي سادت الحالم بسبب خشيته من الخصى في حلم تضمن مهاجمته من نعبان، وفي حلم آخر تعرض فيه للمهاجمة من سمك القرش.

★ في أحد الأحلام التي تضمنت علاقة جنسية محرمة، تبين عدم حصول الانتصاب أثناء تلك الفترة الحاملة.

★ وفي حالة ثالثة تضمنت محتوى من العلاقة الجنسية المثلية (بين ذكر وآخر) لم يحدث الانتصاب خلال ذلك الحلم، ولكنه حدث عندما تحولت العلاقة الجنسية المثلية إلى علاقة جنسية مخالفة أي طبيعية (بين ذكر وأنثى).

★ في حالة أخرى تبين وجود رابطة بين محتوى الحلم في شخص خجول جنسياً، وبين نوبات متكررة من الانتصاب والقذف أثناء فترات النوم الحالم.

أن هذه الأمثلة لها أن تسند الاعتقاد بوجود علاقة بين محتوى الأحلام وبين تقلبات الانتصاب التي نصاحبها، غير أنها لا تكفي حتى الآن لإقامة قاعدة إرتباطية بين الطاهرتين، فالانتصاب قد يتأثر أحياناً بمحتوى الأحلام، غير أنه يتأثر حتماً بالعمليات الفيزيولوجية التي تحدث خلال فترات النوم الحالم والتي يكون أحد ظواهرها الثابتة وإهامة. وفي محاولة لحل لغز استمرارية ظاهرة الانتصاب خلال كل فترة حاملة وحتى سن متأخرة من العمر، فقد تقدم أحد الباحثين في هذا الموضوع بالنظرية التي مفادها أن الانتصاب القضبي أثناء فترات النوم الحالم قد يكون بمثابة النكوص إلى مستوى أكثر بدائية في التنظيم الجنسي والذي يميز حياة الطفولة. أما لماذا يقتضي حدوث هذا النكوص إلى هذا المستوى الطفولي في الشخص النامي أو الكبير بعد عبوره سن الطفولة، فما زالت الإجابة عليه متعذرة، غير أن النكوص لا يتحدد في هذه الناحية فقط وإنما في نواحي أخرى بما في ذلك الذاكرة وأنماط التفكير والخيال.

إن من الملاحظات التي استرعت الانتباه هي أن الانتصاب القضبي لا يحدث في تلك الفترات الحاملة التي تتوفر فيها أحلام مشحونة بتجارب القلق والخوف الشديد، أو في حالات الاجهاد الجسمي الشديد. ومن الأمثلة على فعل التجارب المخيفة في الأحلام على الانتصاب، هو الذبول القضبي السريع الذي حدث أثناء حلم أحد الأفراد بأن حية قد هاجته، أو حلم آخر بأن سمك القرش قد داهمه، ومثل ذلك حلم البعض بأحلام محرمة أو منحرفة. ومن الملاحظات الأخرى هو أن الفرد المصاب ببعض الآفات العصبية كشلل الأطراف بسبب تلف أو آفة في النخاع الشوكي، فإنه يظل يحلم بأحلام حسية بما في ذلك الأفراز المنوي مع أنه لا يستطيع الإنتصاب القضبي سواء أثناء اليقظة أو الحلم،

وهي ملاحظة تدل على أن المراكز العقلية في الدماغ يمكن لها أن تعمل بصورة مستقلة عن الأعضاء التناسلية في تكوين التجارب الجنسية.

إن الذين يتبنون الافتراض بوجود علاقة بين الانتصاب وبين التجربة الجنسية يستشهدون بعدد من الملاحظات منها ما ذكرناه من وجود الانتصاب في الأطفال الصغار حتى عند الولادة في الوقت الذي لا تتوفر فيه أي تجربة جنسية في الحياة العقلية للطفل، ومنها عدم وجود الارتباط بين الانتصاب من ناحية وبين أي خيال أو رغبة جنسية في الأحلام من ناحية أخرى، إضافة إلى أن الانتصاب يحدث في الحلم حتى يعد أن يرضى للفرد رغبته الجنسية قبيل نومه مباشرة، كما أن الانتصاب كثيراً ما يكون مؤلماً ومضايقاً لصاحبه، وأخيراً استمرار حدوث الانتصاب في السنين حتى بعد توقف رغبتهم الجنسية مما لكل ذلك أن يفيد بأن الانتصاب القضيب لا يقترن بالأحلام الجنسية بالضرورة، وبأن له من الدلالات ما لم تتضح حتى الآن.

الإنزال المنوي (الإستحلام) :

من الظواهر المدللة على العلاقة بين الجنس والأحلام هي ظاهرة الإستحلام أو الإنزال المنوي أثناء النوم، ومثل هذه الظاهرة تحدث لمعظم الناشئين من الذكور، فقد أفاد استبيان بأن حوالي ٨٥ في المئة من الذكور قد حدث الإستحلام في نومهم ولو مرة واحدة على الأقل في حياتهم، غير أن الإستحلام يحدث أكثر من ذلك في سن المراهقة وفي العشرينات من العمر وبمعدل مرة واحدة في الشهر، أما في الإناث، فإن الإستحلام لا يحدث بالصورة التي يحدث فيها عند الذكور، فقد أفادت الإستبيانات على الإناث بأن ٣٧ في المئة منهن يحملن أحلاماً ذات طابع جنسي، وبأن بعضهن يحصلن على الذروة في أحلامهن، وهي حالة مساوية تقريباً للإنزال المنوي في الذكور، ومثل هذه الأحلام تحدث عند هذه الفئة من الإناث بمعدل ٤ مرات في العام الواحد.

أن هنالك كما هو واضح تفاوتاً كبيراً بين الناس في إمكانية حدوث الإستحلام وفي تكراره، وعلى العموم فإن الإستحلام هو أقل حدوثاً مما هو

موقع من وفرة الأحلام الجنسية، ذلك أن معظم الأحلام التي تصور العلائق الجنسية، حتى المباشرة منها، لا يصحبها الإنزال المنوي، وهكذا يبدو بأن عاملاً آخر غير المحتوى الجنسي للحلم يقتضي توفره لحدوث الإستحلام بالإنزال المنوي، والمعتقد هو أن هذا العامل هو عامل ميكانيكي، ويشتمل على عدة عناصر منها ما يتمثل بالتوتر القضبي، وباحتكاك القضيب مع عارض ما أثناء النوم، وقد يكون هذا العامل هو نظرة الفرد الميكانيكية للعلاقة الجنسية كطاقة تفرغ ميكانيكياً. هذا ويمكن للإستحلام أن يحدث على أثر تجربة حمدة من التماس مع جزء غير جنسي من جسم المرأة كلمس يدها مثلاً، أو لمس ثوبها، أو حتى رؤية جسمها أو ما ينوه بأنوثتها عن بعد. وقد أفادت بعض البيانات بأن لإنزال المنوي يمكن أن يحدث بدون الانتصاب القضبي كما تين ذلك من حالات شلل الأطراف الناجمة عن قطع حبل النخاع الشوكي، كما أن له أن يحدث بدون ورود مواضيع جنسية ظاهرة في الأحلام، أو حتى بدون ذكر الحلم لأي حلم أثناء النوم.

إن الأبحاث حتى الآن لم تتوصل إلى تعيين الفترة أثناء النوم والتي يحدث فيها الإستحلام، وذلك عن طريق فحوص تخطيط الدماغ، ومرد الصعوبة هو أن الأفراد أثناء هذه التجارب الاختبارية والتي يتم خلالها إجراء مثل هذه الفحوص نادراً ما يستحلّمون.

الخلاصة:

أن ورود المواضيع الجنسية من نوع أو آخر في محتوى بعض الأحلام هو أمر لا حدال فيه، غير أن نسبة ورود هذه المواضيع قليلة إذا ما أخذنا بعين الاعتبار جميع المواضيع التي تظهر في أحلام الناس في مختلف مراحل العمر، ولو أمكن تقصي الأصول الأولى للكثير من الأحلام التي لا تظهر فيها المواضيع الجنسية بصورة مباشرة لأمكن إقامة علاقة بين النواحي الجنسية في حياة الفرد وبين أحلامه، ذلك لأن الدوافع الجنسية وطرق التعبير عنها هي واسعة النفاذ إلى مجالات عديدة من احياء الإنسانية، فلها أن تظهر بصورة مباشرة أو غير

مباشرة، كاملة أو جزئية، جسدية أو عاطفية أو سلوكية أو إبداعية أو فكرية، وغيرها من وسائل الأنفعال أو التعبير. وللدافع الجنسي أن يظهر متسترًا وراء صور ورموز لا يدركها الفرد على حالها لا في يقظته أو في نومه، وليس في مقدوره إقامة الارتباط بين ما يظهر من هذه الصور والرموز وبين دلالاتها الجنسية ولو أمكن حصر جميع هذه الوسائل من الدوافع الجنسية، لوجدنا بأن نسبة وجود المواضيع الجنسية في أحلام كل فرد هي أعظم بكثير مما تفضي به المحتويات الصريحة للأحلام، ومع ذلك فإن من المبالغة بمكان عظيم الأخذ بفرضيات فرويد عن الأصول الجنسية للأحلام كلها ما عدا القليل منها، فمن ناحية فإن فرويد لم يستطع إثبات فرضياته هذه، ومن ناحية أخرى فإن من غير المعقول أن يستحوذ اجنس على الأحلام بهذه الصورة الغالبة، ذلك أن في حياة الإنسان دوافع وطاقات أخرى، وفي حياته من المقررات البايولوجية ما لا يقل أهمية عن العرائز الجنسية، أو يزيد عنها أهمية كغريزة البقاء والحاجات الأساسية التي تخدمها والتي تظهر في الأحلام أيضاً. ومما يعتقد الجدل بشأن (جنسية) لأحلام هي الملاحظة المكتشفة عن حدوث الانتصاب القضبي مصاحباً لكل فترة حاملة من الولادة وحتى ارذل لعمر، وهي ملاحظة يستغلها البعض لأسناد الأساس الجنسي للأحلام، غير أن حدوث هذه الظاهرة في الصغار منذ سن الولادة وقبل تكون مادة الأحلام، وفي الكبار بدون محتوى جنسي لأحلامهم، وفي المسنين حتى بعد توقف كل رغبة أو طاقة جنسية، بأن كل ذلك له أن يشير إلى استقلالية هذه الظاهرة، على الأقل في بعض نواحيها، عن الدافع الجنسي. هذا وما رالت هذه الظاهرة، قيد البحث لتعيين أصولها بايولوجية أو النفسية، إن وجدت، وعن علاقتها بتكوين الأحلام ومحتواها، وإلى أن يصبح ذلك ممكناً، فإن الحجم الحقيقي للطاقة الجنسية وتأثيرها على الأحلام سيظل في نطاق الجدل وبعيداً عن التقرير...

الفصل الثامن والمشرون

الأحلام والحضارة

الفعل الحضاري للأحلام .
الفعل الحضاري في المجتمعات البدائية المعاصرة .
الفعل الحضاري للأحلام في هذا العصر .
إتجاهات جديدة للاستفادة من الأحلام .
استغلال الأحلام كمادة ابداعية

الأحلام والحضارة

في حالة اليقظة يفرض المحيط على الفرد درجة كبيرة من الحاجة إلى ضبط النفس وضرورة الانتباه إلى العوامل الفعالة في محيطه، والتي تفرض عليه الحاجة إلى مطاوعتها والتعامل معها، وكس ذلك يسلبه قدراً كبيراً من الحرية التي يدركها في وعيه، وهو بطبيعة الحال غير قادر على التمتع بذلك الجزء من حريته والذي يكمن في لا وعيه ولا سبيل إلى إدراكه في وعيه، أما في حالة الأحلام، فإن الفرد يبدو في أحلامه حراً، ليس فقط من فعل العوامل الواعية والمؤدية إلى ضبط النفس والانتباه إلى حاجات المحيط، وإنما يبدو أيضاً وكأنه يتمتع بحرية اللاوعي والتي لا سبيل للتمتع بها في يقظته، وهكذا يبدو بأن الفرد هو أعظم حرية في أحلامه منه في يقظته، ولعله حرّ فقط في حياته الحاملة. والذي يلاحظ من محتوى أحلام الناس يؤيد هذا الافتراض، فالحلم يحلم خصوصياته وحاجاته ومخاوفه وآماله، وكل شيء في أحلامه يرد إلى ذاته ويتحدد بهذه الخصوصيات والحاجات، وليس هنالك من حلم من الأحلام يتجاهل أو يتجاوز الحلم نفسه في موضوعه ومحتواه.

أن هذه الخصوصية الفردية في الأحلام وما تنصف به من حرية في التعبير تكاد تكون مطلقة، أو على الأقل خارجة عن حدود القيود والضوابط الاجتماعية وحتى الذاتية أثناء اليقظة، فإنها توحي بأنها تمثل تحرراً تاماً عن أصول الفرد وواقعه الاجتماعي والحضاري، وبأنها لا تحمل سمات هذه الأصول والواقع. وبأنها لذلك خارجة عن إطار الزمن، وبأن لا فعل لها في حياة المجتمع، ولا تأثير لها في مسيرة الحضارة للمجتمع الذي ينتمي إليه الحالم، غير أن البحث الأكثر تعمقاً في موضوع الأحلام ينوه لنا بغير هذا الواقع، فما يبدو من حرية مطلقة للحالم في حلمه، إنما يدل على عمق عبوديته ليس للواقع الحضاري الذي يعيشه، وإنما أيضاً للماضي الزماني الذي عاشه في أصوله الأولى وعبر مسيرة أسلافه القدامى، ولأحلامه معها أحتوته من مظاهر الحرية في التعبير عن الحاجات وأرضائها، فإنها تنوه له بعبوديته لهذه الحاجات وبعمق هذه العبودية التي لا ترضى إلا تحت ستار من خداع النفس والتمويه.

إن أحلامنا تحتوي من فعل المجتمع والحضارة التي ينتمي إليها الواحد ما هو أكثر بكثير مما يبدو لأول وهلة من الخصوصية الواضحة في المحتوى الظاهر لأحلامنا، ونحن إذا ما أخذنا بفرضية اللاوعي وفعله في تكوين الأحلام، فإن هذا اللاوعي يحمل في طياته بدور الإمكانات الأولية للعقل الإنساني، وهي الإمكانات التي تكوّن القاعدة الأساسية لعملياتنا العقلية والتي لا قدرة لنا على إلغاء فعلها في تكوين حياتنا العقلية (يونغ). وإذا أخذنا اللاوعي بمفهومه الشخصي، فإنه يتضمن العوامل المتصارعة من حاجات الفرد من ناحية ومن الموانع الاجتماعية والحضارية المانعة من ناحية أخرى (فرويد). وفي الحالتين فإن المرء يحمل في لا وعيه ليس خصوصياته المطلقة فقط، وإنما هويته الإنسانية الأولى والتطورية إلى جانب هويته الاجتماعية والحضارية القائمة، وهو لذلك في أحلامه أكثر التزاماً وتعبيراً عن هذه الهوية المزدوجة مما يظن لأول وهلة. وهناك حقيقة أخرى، وهي أن الأحلام مليئة بالرموز، وهي رموز غير شخصية أو فردية، وليس لها أن تعني شيئاً لو كانت كذلك فقط، وإنما هي صور عقلية مستمدة من التجارب العقلية المشتركة للمجتمع أو الحضارة الواحدة

أو من التجارب العقلية المشتركة بين بني الإنسان، وهكذا فإن الصور التي تأتي عيناها الأحلام فإنها تحمل سمات الخلفية الحضارية التي ينتمي إليها الحالم مهما بدت في الظاهر بأنها سمات خاصة وفردية. أما ما يظهر في الأحلام من ذكرى تجارب سابقة أو حديثة العهد، فهذه كلها ليست بالتجارب الحادثة في فراغ زمني أو مكاني، وإنما تمثل تفاعل الفرد وإنفعاله في وقت ما مع ما في زمانه ومحيطه من عوامل مؤثرة، ولما كانت هذه العوامل مستمدة من المحيط الذي ينتمي إليه الفرد، فإن أحلام الفرد كيقظته لا بد لها أن تحتوى تأثير الفعل الحضاري على تجاربه العقلية في الحالتين، وهكذا فإن أحلامنا هي أحلام إجتماعية وحضارية بقدر ما هي شخصية وفردية، وحتى هذا القدر الأخير، أي الجزء الشخصي منها، فإنه يؤول إلى حصيلة فعل تاريخي وحضاري بالدرجة الأساسية.

الأحلام في الحضارات المختلفة:

قام عدد من الباحثين بدراسات انثروبولوجية على العديد من المجتمعات المعاصرة بهدف مقارنة محتوى الأحلام في هذه المجتمعات، وقد توجه الإهتمام بصورة خاصة إلى دراسة أحلام المجتمعات البدائية. وقد توصل الباحثون في هذه الدراسات المختلفة إلى أن معظم الأحلام تتضمن من المحتويات ما يدل على فعل المجتمع الحضاري الذي ينتمي إليه الفرد، وبأن هذا الفعل هو أكثر وضوحاً وتكراراً في أحلام المجتمعات الحضارية والبدائية منه في المجتمعات الحضارية المتقدمة، وهي ملاحظة تدل على أن الإنسان في الحضارات البدائية هو أكثر التزاماً في حياته العقلية بالقواعد والمثل والتقاليد السائدة في مجتمعه.

لقد قام كلفن هول Calvin Hall بدراسة واسعة لأحلام الفرد في المجتمع الأمريكي، وخلص إلى النتيجة بأن أحلام الأفراد في هذا المجتمع تنبئ نحو المواضيع الأكثر خصوصية وشخصية منها إلى المواضيع ذات الارتباط بالقضايا العامة من إقتصادية أو سياسية، وهو يقول: «... إن الأحلام تحتوي على القليل من الأفكار ذات الطابع السياسي والإقتصادي، وهي لا تقول إلا القليل، أو أنها لا تقول شيئاً عن الحوادث الجارية من شؤون العالم... وحتى لقاء القنبلة

الذرية في الحرب العالمية الثانية على اليابان فإنها حادثة لم تسجل أثراً في حلم واحد من أحلامهم، وكذلك إنتخابات الرئاسة، وإعلان الحرب، والصراع السياسي للقوى العظمى، والمنافسات البطولية الرياضية الكبرى، وجميع الحوادث التي تظهر في الصحف الكبرى والتي تصبح موضوعاً للنقاش بين الناس، فإنها مهملة في الأحلام، فما الذي يبقى للأحلام إذا؟ هنالك ذلك العالم الكبير لما هو شخصي وخصوصي، لعاطفي والصراعي، ومن هذا العالم للأفكار تصنع الأحلام. غير أن هذا الإنتاج الذي توصل إليه هول، فإنه لا يعني بأن هذا العالم الشخصي والخصوصي منفصل تماماً في الأحلام عن العالم الواقعي، فالأحلام في خصوصياتها وفرديتها إنما تعكس حاجات الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، وهي لذلك تحمل طابع هذا المجتمع وحضارته أو تنوه عنها بصورة مباشرة أو غير مباشرة، كما أنها تتناول من احلول لهذه الحاجات مما يقع بالضرورة ضمن مدار تقاليد ومعتقدات ذلك المجتمع، وحتى في حالة خروج الفرد في حواره الخاملة عن هذا المدار من التقاليد والمعتقدات، فإنه يظل يحمل المسؤولية التي تفرضها معتقدات حضارته الإجتماعية وتقاليدها على هذا الخروج عن ما هو مقبول إجتماعياً، وهذا يتضح من الدراسات الأنثروولوجية العديدة للأقوام البدائية، والتي نلخص فيما يلي أهم نتائجها، والتي تدل على أن محتوى أحلام الفرد في هذه الحضارات يعكس إلى حد بعيد معالم الحضارة التي يعيشها:

(أولاً): دراسة شارب Sharp وشنايدر على أحلام مجتمع ير - يرونيت Yir-Yoront، وقد بينت الدراسة بأن محتوى أحلام الفرد في هذا المجتمع تعكس تجربة الفرد الشخصية، وهي تجربة مستمدة من واقع المجتمع، غير أنها تتعرض لعملية من التحوير والاختيار بفعل حوافز الفرد الخاصة، وبفعل طبيعته العقلية.

(ثانياً): في دراسة على مجتمع سرايونو Siriono، تظهر في الأحلام محتويات تتعلق بالطعام، وهذا يرتبط بإنشغال هذا المجتمع بموضوع ضمان الطعام.

٥(ثالثاً): ظهور الرؤيا في أحلام بعض المجتمعات البدائية، ففي بعض المجتمعات فإن الأحلام الغالبة هي رؤية أو مواجهة الآلهة أو ما يماثلها من

القوى فوق الطبيعة، وتحتل هذه الرؤيا عادة مع المحتوى الاعتيادي للحلم (دراسات لـ - كراو Crow)، ولوى Lowie)، وأريكسا بورجيجون E. Bourguignon.

(رابعاً): في دراسة مقارنة لعدة مجتمعات تبين بأن حضارة كل مجتمع تأثيرها على محتوى الأحلام وعلى الإنفعال العاطفي الناجم عن هذا المحتوى، مثال ذلك أن الفرد في قبائل التكويا Tikopia إذا حلم حلماً جنسياً محرماً فإنه يعزوه إلى فعل الأرواح الخبيثة والتي لها أن تنقمص شخصية القريب، وأن تغري الحالم بالعلاقة الجنسية، وهم لا يشعرون في ذلك بالعار أو الإثم، غير أنهم لا يعتقدون بأن العلاقة الجنسية قد حدثت مع الروح الخبيثة، فإن هذه التجربة تخلق فيهم شعور الخوف من الأذى والمرض وفقدان الحيوية. أما مجتمع (التروبرياند Trobriand)، فإنهم يعتقدون بأن ما وقع في الحلم هو حقيقة، وردود فعلهم لما حدث تنسم بالشعور بالعار والإثم، وبسبب هذه الفروق بين المجتمعين في تفسيرهم للأحلام الجنسية، فإن مجتمع تكويا يفرض تحريماً على جميع الأحلام الجنسية، وذلك خشية أن تكون الأحلام من روح خبيثة، بينما في مجتمع تروبرياند، فإن التحريم يقع فقط على الأحلام التي تكون العلاقة الجنسية فيها محرمة (فرث Firth).

(خامساً): تعكس أحلام حضارات البدائية طبيعة الحضارة التي يعيشونها، فأحلام المجتمع الزراعي والحيواني الأليف تختلف في محتواها عن أحلام المجتمع الذي يعيش على صيد الأسماك وصيد الحيوانات، كما أن الفرد في هذه المجتمعات يستغل أحلامه بالشكل الذي يتلاءم مع طبيعة حياته، فالحالم المنتمي إلى مجتمع صياد فإن أحلامه تحتوي على تجارب تمثل محاولاته التغلب على القوى الخارقة والتي تعترضه في سفراته الخطيرة بعيداً عن موطن عشيرته.

(سادساً): تبين من دراسة على إحدى المجتمعات البدائية (رادين Radin) و (كينج King) بأن إكتساب معالم حضارية جديدة يؤدي إلى تغيير في محتوى أحلام هذه المجتمعات (مجتمع أواتاوا Ottawa ومجتمع أوجبوا Ojibwa)، فهي تتغير من أحلام تحمل الطابع الحضاري التقليدي، إلى أحلام تدور حول

التجارب والحاجات الشخصية، غير أن دراسة أخرى لمجتمع بدائي من الأبورجين Aborigine والذي إكتسب حضارة جديدة، فقد ظل أفرادهم يحملون بعض التجارب غير العقلانية والمستمدة من حضارتهم الأبورجينية الأصلية» ولعل في هذا دلالة على أن تأثير التحضر على محتوى الأحلام لا يزيل كلياً فعل الحضارة الأصلية على هذا المحتوى، خاصة إذا كان التحضر حديث الزمن، وكانت الحضارة الأصلية ثابتة الأصول عبر آلاف السنين كالحضارات البدائية الأولى.

الفعل الحضاري للأحلام:

منذ البداية كانت الأحلام تجربة هائلة الوقع على الحياة العقلية للحالم، وقد انعكس هذا الواقع بالضرورة على حينه النفسية كفرد، وعلى علاقاته بمحيطه الاجتماعي والطبيعي، كما كان لها التأثير الهام في وضع صيغ المعتقدات التي تربط الفرد بعالمه المنظور وغير المنظور، وبوضعه الحياتي ضمن المنظومة الكونية. وتتوفر البيانات العديدة عن فعل الأحلام واستعمالاتها في الحضارات القديمة الأولى، وهنالك بيانات أخرى عديدة عن هذا لفعل للأحلام في الحضارات البدائية المعاصرة والتي يفترض بأنها تمثل إمتداداً تاريخياً بعيداً في الأصول الأولى لهذه المجتمعات البدائية، أما المجتمعات الحضارية والمعاصرة والمتقدمة، فإنه يبدو وكأن فعل الأحلام قد إنحسر، وبأن الأحلام قد أصبحت في حضارتنا المعاصرة مجرد تجربة خارجة عن صميم الحياة، وبأنها أضغاث غير حرية بالتأمل، وأن لا فعل حضاري لها، وقد يكون من الصعب دحض هذه النظرة المعاصرة للأحلام، غير أن من الصعب أيضاً نفي بأن لأحلام الواحد أن تحدث أثرها في الحياة النفسية للفرد، وبأن هذا الأثر قد يمتد إلى علاقاته بمجتمعه، وبالتالي في تكوين الفعل الحضاري الجماعي. هذا وكما بينا في أكثر من مكان في هذا الكتاب، فإن للأحلام أن تحدث فعلها على الحالم حتى بدون فهمه لمعاني ورموز أحلامه، وبأن لها أيضاً أن تحدث فعلها بدون أن يتذكرها الحالم وبدون أن يشعر بأنه حلم شيئاً ما.

(١) الفعل الحضاري في المجتمعات البدائية المعاصرة :

للأحلام فعلها الحضاري في حياة المجتمعات البدائية المعاصرة، وهذا يتضح من الإهتمام الذي يوليه الفرد لإحلامه، وما يوليه المجتمع ككل لهذه الأحلام، وقد أجريت دراسات انثروبولوجية عديدة على مجتمعات حضارية بدائية معاصرة، ومع ما تبين من اختلاف بين محتويات الأحلام في هذه الحضارات، ومن التباين في التأكيد على محتوى أو آخر من محتويات هذه الأحلام، إلا أنهم يتفقون بصورة عامة بأن الأحلام تكون عنصراً فعالاً في حياتهم، ويزيد في قوة هذا الفعل أنهم يعتقدون بأن الحوادث التي تحدث في الأحلام لا تمثل نظرة إلى الورا أو نظرة إلى الأمام، كما أعتقدت الأقوام الحضارية القديمة، وإنما تمثل شيئاً وقع بالفعل أثناء الحلم، وهو إعتقد يجعل الفرد مسؤولاً عن أحلامه ليس لذنه فقط، وإنما بصفته الإجتماعية كجزء من المجتمع الذي ينتمي إليه، وبسبب هذا الإعتقد بواقعية الحلم، وبسبب الربط بين تجربة الحلم وبين الأرواح الخارقة أو الشريرة والتي تعرض في الأحلام، فقد نشأت في هذه المجتمعات استعمالات عديدة للأحلام، والنظر في هذه الإستعمالات يبين بوضوح أن الأحلام تحتل مكان الصدارة من بين القوى المحركة في حياة الفرد وحياة المجتمع في هذه المجتمعات البدائية، وفيما يلي مختصر لأهم أوجه الإستعمال للأحلام في مثل هذه المجتمعات.

(أولاً): يسبب ربط الأحلام بالقوى الخارقة: (ما فوق الطبيعة)، فإن الأحلام إكتسبت صفة دينية، وهكذا فإنها استغلت كوسيلة للإتصال مع هذه القوى الخارقة، ولهذا الإتصال أو ما يتمخض عنه أن يكون ذا فعل في تأكيد الأعتقاد الديني أو في تبرير الخروج عنه.

(ثانياً): إستعمال الأحلام كوسيلة للإتصال بالعائنين، وخاصة بأرواح الموتى، ذلك أن الروح ترحل من جسد الحالم وتهم بين الأرواح، وتعتبر رحلة روح الحالم هذه رحلة حقيقية، ويتحمل الحالم مسؤولية كل ما يقع خلالها من وقائع، وهذا المعتقد يفرض على الفرد أما تعديل مسار حياته طبقاً لما جاء في أحلامه، أو التكفير عن ما قام به في هذه الأحلام وهي بذلك تتخذ صفة

الناموس الإجتماعي والأخلاقي والذي يتحكم بسلوك الفرد ونشاطاته .

(ثالثاً) : الإستعمال الآخر للأحلام هو من أجل تقرير الدور الذي يستطيع الفرد القيام به في حياته ، ويحدث هذا التقرير عن طريقين ، فإما يحدث أنه يحلم حلماً معيناً يدل على أن دوراً معيناً في الحياة هو أكثر ملاءمة له من أي دور آخر ، وعلى سبيل المثال فإن حم بالقمر أو بالجاموس الخنثي ، فإن عليه أن يختار مهنة (برداخي Berdache) ، وفي هذه الحالة فإنه يتصرف كامرأة طوال حياته ، فيلبس لباس امرأة ، ويتزوج من رجل آخر ، ويقوم بأعمال المرأة ، ويعتبر حلمه بمثابة قدر له ، وما من وسيلة تجنبه هذا المصير إلا الانتحار . أما الطريقة الثانية ، فهي أن يطلب إلى الفرد أن يحلم حلماً معيناً ، فإذا حلمه ، كان في ذلك دلالة على أنه يستطيع اقيام بدور حياتي معين ، مثال على ذلك : إن الفرد الذي يسعى إلى مهنة الكاهن في المجتمع ، فإن عليه أن يحلم حلماً يواجه فيه قوة خارقة ، فإذا استطاع ذلك دخل سلك الكهنة ، وإذا فشل في الحصول على الحلم ، تعذر قبوله في هذا الدور الحياتي . ويستفاد من محتوى أحلام أخرى في تقرير الكثير من الأدوار الحياتية للحالمين ، وهذا الإستعمال للأحلام في تقرير الأدوار الحياتية فإن الأقوام البدائية تدرك بأن ما يعيه الفرد عن نفسه من مقدرة وقابلية للقيام بدور حياتي معين ، لا يمثل الاختيار الصحيح ، وبأن ما لا يعيه الفرد عن نفسه ، وهو ما يظهر في الأحلام ، هو أعظم دلالة على إمكانياته ، وبالتالي على دوره الحياتي المناسب لهذه الإمكانيات .

(رابعاً) : استعمال الأحلام لتقرير الكثير من النشاطات في الحياة الفردية والإجتماعية ، ومن هذه كما أفاد لها لنكولن Lincoln ، القتل والحرب ، والتضحيات (القرابين) ، وإكتشاف الطواطم ، وإختيار أماكن السكن . ونظم الأناشيد ، والرقص ، والإحتفالات الدينية ، وإكتشاف الرقي والعلاجات الشافية ، وإختراع أنواع جديدة من المواد ، وتسمية الأطفال وغيرها من النشاطات .

(خامساً) : ظهور القوى الخارقة في الأحلام قد يكون الغرض منه الحاق العذاب بالحالم ، أو وعيده بالعذاب ، وفي الحالة الأولى قد يخدم الحلم غرض

لتكفير عن الذنب، وفي الحالة المنذرة الثانية، فإن الوعيد بالعذاب له أن يدفع بالحالم إلى التكفير عن ذنب ارتكبه بنفسه أو آل إليه بالقراءة، وذلك بالقيام بطقوس وتوضيحات معينة تخدم غرض إرضاء القوى الحارقة.

(سادساً): إستعمال الأحلام لحل المشاكل النفسية، وهذا الإستعمال يقوم على أساس إعتقاد المجتمع البدائي بأن الأحلام تكشف عن رغبات خفية وعن صراعات مستترة، وهو إعتقاد يرتبط بشعور المجتمع بأن هنالك وسائل إجتماعية مقبولة لإرضاء هذه الرغبات الخفية والصراعات المستترة، ومن هذه الوسائل القيام بإرضاء الرغبة حال ظهورها في الحلم، ذلك أنهم يعتقدون بأن الإخفاق في إرضاء هذه الرغبات له أن يؤدي إلى حدوث الأمراض العقلية والجسمية والنفسية. أما الإرضاء لهذه الرغبات فأما يحدث بوسيلة مباشرة طبقاً لما ينوه به الحلم عن هذه الحاجة، أو بطريقة رمزية تتناسب مع الرمزية الواردة في الحلم، والتي يتعذر على الفرد الحالم إدراك معانيها بنفسه. ومن الإستعمالات الأخرى في هذا المحل النفسي، هو توجيه الفرد وتدريبه لكي يحلم أحلاماً معينة تمكنه من مواجهة الأرواح الشريرة التي تهدده بالخطر، ومثل هذه المواجهة والتي تتضمن غلبة الحالم على هذه القوى الشريرة، ما له أن يحرر الفرد من القلق والخوف الذي يساوره خاصة إذا ما كان عليه التغرب أو الرحيل عن أهله ومجتمعه وإتيان أعمال ذات خطورة كإحراق والصيد.

(سابعاً): ومن إستعمالات الأحلام في الأقوام البدائية المعاصرة، ما بني على الاعتقاد بأن الأحلام تمثل نظرة صادقة لعلاقة الفرد الحالم مع غيره مما لا يعيه في نفسه، فحللمه على سبيل المثال بأن أحداً ما في المجتمع قد أعرض عنه، أو بأنه الحق الأذى بغيره، فإن لهذه التجربة الحاملة أن تدفعه للسعي لإصلاح ذات البين بينه وبين غيره، وفي ذلك كما هو واضح ما يقوم مقام الوازع الأخلاقي في المجتمع.

(ثامناً): ومن الإستعمالات للأحلام في هذه المجتمعات ما أرتبط بمهنة الطبابة، والتي يقوم بها أفراد أختصوا من صغروهم بخصائص نفسية خاصة يؤهلهم للقيام بمهامهم، والتي تتضمن علاج المرضى والتكهن بالمستقبل، والمعتقد

في هذه المجتمعات بأن مثل هذا الطبيب البدائي، أو ما يدعى بالشان في بعض الحضارات البدائية، له قابلية عظيمة للإيحاء الذاتي والإيحاء للمريض، وبأنه يملك المقدرة على الإتصال بالقوى الخارقة، وهو لذلك مهيب للقيام بعمليات علاجية إيحائية. هي أقرب ما تكون للعمليات العلاجية الإيحائية النفسية المعاصرة، وربما كان الشان أكثر نجاحاً في أسلوبه العلاجي من نظيره المعالج النفسي المعاصر والذي يتعامل مع مريض لا تتوفر عندهم الخلفية النفسية التي تتوفر للمريض في المجتمع البدائي.

إن هذه الاستعمالات للأحلام في المجتمعات البدائية، وغيرها إستعمالات أخرى، تكشف للباحث عن مدى وعمق ظاهرة الأحلام في حياة هذه المجتمعات، وهو واقع يتضح أيضاً من أن هذه المجتمعات تدع أفرادها، وخاصة الأحداث سنّاً، إلى الإفشاء بأحلامهم في الصباح وفي جو جماعي، وهذا التشجيع على الإفشاء، إضافة إلى ما يلي ذلك من تحليل لمحتوى هذه الأحلام، ما له أن يجر الحياة النفسية للحالم من عقدها وصراعاتها، وما يزيد في تلاحم الفرد مع مجتمعه، وقد عبر أحد الباحثين في أحلام المجتمعات البدائية (لنكولن Lincoln) عن الأهمية الحضارية للأحلام في هذه المجتمعات بالقول التالي، والذي له أن ينطبق أيضاً على حضارات إجتماعية قديمة فهو يقول: «إن أهمية الحلم في تأسيس الحضارة البدائية يجب أن يعطى له التأكيد الذي يستحقه في أي دراسة تحاول إعطاءنا فهماً للحضارة البدائية في حد ذاتها، ذلك أن هذه الأهمية لم تعط حتى الآن الإدراك الذي تستحقه، وذلك لأن العقل البدائي كثيراً ما يعين قيمة واقعية للخيال تتساوى مع ما يعينه للعالم الخارجي، كما أنه أحياناً يجد صعوبة في التفريق بين الحالتين (الواقع والخيال) وإلى الحد الذي يسمح به للحلم بأن يميل إلى حد كبير مسيرة الحياة، وبسبب هذا التقييم للخيال، وبتنتائج حضارية، فإننا نستطيع أن نصل مباشرة إلى الحوافز العقلية المعينة، والتي ينجم عنها مظاهر حضارية معينة.. والوصول إلى الدينامية الكاملة للحافز والرغبة التي يعبر عنها في الحلم، له أن يكون لذلك مساوياً إلى الوصول إلى أصول الحوافز الإنسانية التي تعتمد عليها الحضارة..»

(٢) فعل الأحلام في الحضارات الإنسانية القديمة:

لم يكن في مقدور الإنسان القديم أن يفرق بين تجارب أحلامه وتجارب يقظته، ذلك أنه اعتبر التجريبتين واقعاً حدث بالفعل، غير أنه في نفس الوقت نظر إلى تجربة الحلم بأنها حالة غريبة، وبأنها تمثل جانباً غير منظور من حياته، وفي محاولة تفسيره لهذه الظاهرة العجيبة والهائلة والتي لا نظير لها في واقع يقظته، فإنه افترض بأن روحه تفارق جسده أثناء النوم. وبأنها تتجول في أنحاء مختلفة من العالم بما في ذلك العالم السفلي - عالم الأموات، وبأنها في تجوالها هذا قد تلاقي من القوى الخارقة المتحركة في حياته وبمعيشتها ما لا يستطيعه أثناء يقظته. وبمثل هذا التفسير للأحلام أصبحت الرؤيا في الحلم تجربة روحية، وأصبح لها تأثيرها في تكوين معتقدات العديد من الحضارات الإنسانية القديمة، ولم يكن هنالك من بد من أن تنفذ هذه التجربة بصورة واعية أو غير واعية إلى الفكر الإنساني القديم، وأن تظهر في ما يعبر عن هذا الفكر من أساطير وملاحم وقصص وطقوس وفنون، ولعل معظم الفعل الحضاري للأحلام لم يأت نتيجة لأحلام عامة الناس، وإنما نتيجة أحلام الخاصة منهم، وعلى الأخص ملوكهم، أو من هم في مركز السلطة في الحياة العامة، ذلك أن الآلهة وغيرها من القوى الخارقة لا تظهر إلا في أحلام هؤلاء، أما أحلام عامة الناس فهي قلما تجعلهم على تماس مع هذه الآلهة واعتبرت أحلامهم في معظم الأحيان تعبيراً عن الاتصال بمن هم أقل من الآلهة منزلة، أو بالأرواح الشريرة والشياطين، ولهذا فإن أحلام عامة الناس لم تحظ بالاهتمام الكبير أو محاولات التفسير إلا لأغراض علاجية، أما أحلام الملوك وأمثالهم من ذوي السلطة فقد اعتبرت بمثابة أوامر أو توجيهات من الآلهة والتي يقتضي لذلك تفسير معانيها والعمل بموجبها. ومن هذا المفهوم للأحلام نشأ الفعل الحضاري الأعظم للأحلام في الحضارات القديمة، فقد فسرت أحلام الملوك والقادة، واضطروا للعمل بموجبها وما تقتضي به من سلم أو حرب أو هجرة أو وصاية أو زواج أو تشييد، وكلها فعاليات قررت مسيرة التاريخ في فترة أو أخرى من فترات التاريخ. وهكذا يمكن القول بأن فعل الأحلام في الحضارات القديمة لم يقتصر على أثرها في تكوين وتطوير

المعتقدات وإنما أيضاً في رسم المسيرة التاريخية، فالكثير من الحوادث والتحويلات التاريخية ربما لم تكن لتحدث لولا فعل الأحلام في قرارات صانعي التاريخ ويمكن رؤية الفعل الحضاري للأحلام في الآثار الفكرية والأدبية والفنية التي خلفتها لنا الحضارات القديمة، فالملاحم والأساطير والترانيم والطقوس والفنون التشكيلية والإيقاعية كالموسيقى والرقص، كلها تظهر من الصلة بعالم الأحلام أكثر مما تظهره من الصلة بعالم الواقع. وكلها تعبر بوضوح عن مكانة الأحلام في حياة الإنسان القديم. وأخيراً فقد كان للأحلام في حياة الإنسان في الحضارات القديمة فعلها العلاجي، ذلك أن الأحلام في تلك العصور قد استغلت لأغراض علاجية، وأدت إلى ظهور طقوس علاجية للأمراض تتخذ من الأحلام أساساً لها. وهناك ما يرر الإعتقاد بأن أول الوسائل العلاجية في التاريخ قد استندت على المفاهيم التي أعطاها الإنسان القديم للأحلام، وقد تطورت هذه الطقوس العلاجية إلى ما هو معروف عنها في الحضارات القديمة في وادي الرافدين، وفي مصر الفرعونية، وفي الحضارة الإغريقية، فقد أنشئت في هذه الحضارات الهياكل والمعابد، وخاصة في احصرة الفرعونية والإعريقية، للرقاد وسجلاب الأحلام ولتفسير ما تحتويه لعلاج الأمراض، ومع أنه يبدو لأول وهلة بأن هذا الأسلوب العلاجي للمريض لا يتوافق مع العلمانية التي تقتضيها معالجة الأمراض. إلا أنها قد وفرت للمريض محالاً من العلاج يتناسب مع معتقداته وتوقعاته، وقد كان لهذا المجال فعله في الكثير من الحالات المرضية، ويمكن إعتبار هذا الأسلوب العلاجي القديم نواة للعلاج النفسي الحديث، وما تطور إليه من أساليب علاجية نفسية معاصرة، ذلك أن العلاج النفسي الحديث ما زال يعتمد بالدرجة الأولى على معتقدات الفرد وتوقعاته، وبنفس الدرجة التي أعتمد عليها العلاج النفسي القديم المستند إلى استحلاب الأحلام وتفسيرها والعمل بمقتضى هذا التفسير.

أن هذا المنظور للأحلام في الحضارات القديمة قد جعل من الأحلام جسراً لا يمتد من الماضي حتى الحاضر، أو من الحاضر حتى المستقبل فقط، وإنما جسراً يجمع بين الإنسان في حياته وبين آلهته والقوى الخارقة والمؤثرة في حياته، ولم

يكن في هذا الجمع ما يقلل من حرية الفرد أو ما يحدد من أفق تفكيره كما قد يبادر للدهن لأول وهلة، بل أنه على العكس قد مكنته من تجاوز الواقع والمنظور إلى ما هو غير واقع ومنظور، وهو بإيمانه بالأحلام لم يطاوع نزعة اللامعقول في الحياة، وإنما حاول غزو النواحي غير العقلانية في الحياة وبالتالي أخضعها للعقل العقلاني. ولعل من أهم ما أحدثته الأحلام في حياة الإنسان في الحضارات القديمة، هي أنها زودته بلغة الرموز، وهي لغة التعامل على مستوى أدق وأعلى وأعمق في الحياة العقلية للإنسان، وقد وجد الفرد في هذه الحضارات في هذه الرموز ما يمثل له الطرق المؤدية إلى ما هو مجهول في حياته، وقد أتبع لذلك كل طريق إلى حيث يفضي إليه، وفي كل حالة فإنه يتبع الطريقة التي توحى له بكلية ووحدة كل ما هو في عالمه، وإن ظل عاجزاً عن تفسير كل مايقع في هذا العالم، غير أن لغته الرمزية ظلت تمثل تحدياً للفهم، وحافزاً دائماً للوصول إليه، وكان لهذا التحدي أثره في حفز الإنسان إلى محاولة الوصول إلى ما توحى به رموزه، ولعل هذا الفعل للرموز ما يفسر نشوء الحضارة الإنسانية، وما ارتبط بها من مظاهر المدنية، وهكذا فإن من الصعب علينا أن نتصور مسيرة الحضارة الإنسانية بدون أحلام شعوبها، وبدون لغة الرموز التي زودتهم بها، فالإنسان بدون هذه الأحلام ورموزها لا يفقد فقط إمكانية الوحدة المتكاملة مع عالمه، وإنما يفقد أيضاً المقدرة على تأكيد ذاته في هذا العالم، ذلك أن الرمز مع أنه يمثل الطريق إلى ما هو أعظم وأوسع من الفرد الإنساني، إلا أنه بالتحليل الأخير يمثل الحاجز الذي يحول دون ضياع الفرد وذوبانه في هذا العالم.

(ثالثاً) : الفعل الحضاري للأحلام في هذا العصر :

ليس للأحلام في حياة الإنسان المعاصر ما كان لها من المكانة والفعل في حياة إنسان الحضارات القديمة، أو في حياة الإنسان في الحضارات البدائية المعاصرة، وقل من الناس في هذا العصر من يأبه للأحلام أو يعيرها اهتماماً كبيراً، ويعود هذا التغيير في النظرة للأحلام إلى ما حدث في الفكر الإنساني نتيجة التحولات العلمية والاجتماعية والاقتصادية، والتي أكدت في مجموعها على

الواقع المنظور، واعتباره الحقيقة الوحيدة في الحياة، وكان من شأن هذه التحولات إقصاء الفعل الروحي على الحياة العقلية للإنسان، وكانت الأحلام من أهم ضحايا هذا الإقصاء، فأخذ الإنسان المعاصر يعتبرها ظاهرة خارجية عن الحدود العقلانية، وبأنها لا تمثل جزءاً من حياته العقلية، وبأن لا علاقة لها بواقع الحياة ولا أثر لها على هذا الواقع. غير أن هذه النظرة المادية والبراغماتية للحياة تحفي وراءها عنصراً كبيراً من خداع النفس، وهي إلى حد بعيد تتضمن قدراً غير قليل من الخوف والقلق مما هو مجهول في حياتنا، وهو الواقع الذي تصوره أو تفضي به أحلامنا بين الحين والآخر، وهكذا فمهما بلغت ثقة الإنسان المعاصر بنفسه وبحقيقته وواقعه الحياتي المحسوس، فإنه ربما كان أكثر من أي إنسان مضى عرضة للتأثر بما هو مجهول في حياته، وفي أحلامه أكبر قدر من ذلك، وما يلاحظ من إنكار الفرد لأحلامه ونفيه لما تنوء به، فهو إنما يحاول مقاومة مثل هذا التأثير، غير أن هذه المقاومة العقلانية، لا تحميه من فعل الأحلام على حياته الشعورية والمزاجية، وهو الفعل الذي قد يأتي بصورة مباشرة، أو عن طريق غير مباشرة، بتأثيره على سلوك الفرد وعلاقاته مع غيره وحتى في نظرته إلى الحياة، وإذا أمكن للباحث أن يدقق في البحث عن فعل الأحلام في حياتنا اليومية، لما أمكن إيجاد فرد واحد لا تؤثر الأحلام ولو إلى حد قليل في نشاطه اليومي، سواء جاء هذا النشاط في المحال الفكري أو العاطفي أو السلوكي، وبهذا فإن للأحلام من الأثر في حياة الإنسان المعاصر أكثر مما يستطيع الفرد معرفته بنفسه، أو أقراره به. هذا وقد يكون لأحلامنا من الفعل أكثر بكثير مما يبدو لنا أو للمباحث والمدقق في هذا الفعل، فنحن لا نذكر الجزء الأعظم من أحلامنا، أو أننا لا نتذكر بأننا قد حلمنا بشيء، أو أننا ننسى ما تذكرناه بسرعة عظيمة في الصباح، ونحن بذلك لا نستطيع ربط حياتنا اليومية بأوجهها المتعددة بأي تجربة حالية، وقد نعزو لذلك ما قد يكون من فعل تجربة الأحلام إلى فعل تجربة أخرى والتي بدورها ما هي الأمن نتائج تجربة الأحلام التي لا نتذكرها.

إن مما يلاحظ خلال المئة سنة الأخيرة، هو أن ظاهرة الأحلام أخذت

تسترعي إهتماماً متزايداً من الباحثين، وهذا الإهتمام المتزايد لا يعكس بالضرورة حالة مماثلة من إهتمام الناس عامة بظاهرة الأحلام، والواقع أن الإهتمام العلمي والسايكولوجي بهذه الظاهرة يفوق كثيراً إهتمام الفرد المعاصر بأحلامه، ويمكن القول بأن إهتمام الإنسان المعاصر بأحلامه في هذا الجيل أقل من إهتمامه بها وبمعلها قبل مئة سنة عندما بدأ المفكرون في العصر الحديث بتأمل هذه الظاهرة والبحث فيها.

لقد نشط الإهتمام في نهاية القرن الماضي بالظواهر الروحانية الخارقة وبمحاولة إثبات وتدقيق وتفسير هذه الظواهر. وقد أعتبرت الأحلام من جملة هذه الظواهر. خاصة إذا ما نضمنت تجارب حارقة من التلبئة Telepathy (توارد الخواطر)، والإستشعار، وغيره من التجارب التي لا يمكن تفسيرها على أساس حسي معروف، وقد تواصل البحث في هذه الظواهر حتى اليوم، ومع كثرة ما ورد في هذا الموضوع من بيانات ونظريات، إلا أن العلم لم يتوصل بعد إلى التفسير المقنع لهذه الظواهر، كما أن هنالك من الآراء ما يفند وجود مثل هذه الظواهر أصلاً، وفي الجدل بين مؤيدي ومنكري هذه الظواهر الخارقة، ما يمثل مسعى الإنسان المعاصر إلى النفاذ إلى مستويات أعلى من العلم يستطيع معها فهم وتفسير ما تعذر عليه فهمه وتفسيره من الظواهر بواسطة مفاهيم العلم التي توصل إليها حتى الآن.

لقد أحيا فرويد في مطلع هذا القون الإهتمام بالأحلام في المجال الفكري والنفسي، وقد كان لنظرياته في هذا الموضوع تأثير كبير على غيره من مفكرين وعلماء نفس، سواء أولئك الذين تبعوه وأيدوه، أو الذين أنصرفوا عنه وعارضوه، وقد نجم عن نظريات فرويد وما أثارته من نظريات معارضة فعل عظيم على حصيلة الفكر النفسي، وقد كان لجميع هذه النظريات أثرها في توسيع وتعميق الفهم لشخصية الإنسان وحياته النفسية والعقلية، وهو أثر حدث بالرغم من تعذر إثبات صحة نظريات فرويد في الأحلام وتفسيرها. ومن النتائج التي تمخضت عن نظريات فرويد ومعارضيه هي إستغلال الأحلام كوسيلة تشخيصية وعلاجية للحالات المرصية النفسية، وهي نتيجة تصل بين الماضي

القديم والحاضر الحديث، ففي الحضارات القديمة إستخدمت الأحلام كوسيلة للتشخيص والشفاء، وإستخدمت لهذا الغرض في عصرنا الحديث، والفرق بين الاستخدامين هو أن الآلهة قد أحدثت ألام الإنسان القديم، بينما (اللاوعي) هو محدث الأحلام في المفهوم المعاصر، ويجمع بين الحداثين أننا لا نفهم أو نحس بها في حالة اليقظة، ويبدو للمتابع لمسيرة الأحلام في هذا العصر أن استخدام الأحلام كوسيلة تشخيصية وطريقة علاجية تحليلية قد تناقص كثيراً، إذ قل هنالك من يستغل الأحلام لهذه الأغراض في الوقت الحاضر، ويرد هذا انتفاص الملحوظ إلى كثرة النظريات المفسرة للأحلام وإلى الإسراف في خيالات المفسرين لها عن ماهية الاحلام وأثرها على الحياة النفسية والعقلية للحالمين، وقد يكون في إتخاذ موقف أقل تطرفاً في تفسير الأحلام ما له أن يربط بين الأحلام وبين الحياة النفسية والعقلية بصورة أكثر عقلانية وواقعة بما هو عليه الأمر في الوقت الحاضر.

مع أن هنالك دراسات عديدة حول التأثير على محتوى الأحلام بواسطة أو أخرى من وسائط التأثير كالتنويم أو لإيجاء أو التعريض لتجارب فكرية أو حسية قبيل النوم أو خلاله، إلا أن الدراسات قليلة حول تأثير الأحلام على الحالمين بعد اسيقاظهم من أحلام سواء كان هذا التأثير آنياً أو مؤجلاً، قصير الأمد أو طويله، كما أن البيئات قليلة ومتفرقة عن أثر الأحلام المباشر وغير المباشر في الفعل الحضاري المعاصر، ومعظم ما يتوفر من هذه البيانات أما يصدر من تجارب أصحابها، أو مما هو متناقل من الروايات عن رؤيا بعض الخلاقين والمبدعين وأثر هذه الرؤى في خلقهم الإبداعي من علمي أو فني، ومثل ذلك ما يروى عن العالم الرياضي بوانكاريه Poincare والذي إستطاع إكتشاف وجود ما يعرف بالمعادلة الفوكسية Fuchsian Functions وهو في حالة النعاس، وإكتشاف لوي Loewi للبرهان على إنتقال الإثارة العصبية بواسطة كيميائية، وإكتشاف العالم الكيميائي كيكولي لحلقة البنزين وهو في حالة حلم نعاس بين اليقظة والنوم، وما يروى عن أن الكاتب، روبرت لويس ستيفنسون قد زودته أحلامه بالإيجاءات التي مكتته من وضع مخططات قصصه الشهيرة. ومع أن مثل

هذه الروايات عن افعل الخلاق للأحلام هي قليلة العدد إذا ما أخذنا بعين الإعتبار العدد الهائل للأحلام من ناحية، وعمليات الخلق الإبداعي من ناحية أخرى، إلا أنها حالات غير نادرة، وللبحث الدقيق في الرابطة بين أحلام المبدع وعمله الإبداعي أن يبين بأن للأحلام على مختلف أنواعها، من أحلام يقظة أو نعاس أو نوم، من اثر في الانتاج الخلاق لأصحابها ما هو أوسع مما هو معروف بصورة عامة، وقد لا يكون هنالك ما هو عجيب أو غير متوقع في ذلك، فأحلام المبدعين حالها حال أحلام عامة الناس، إنما هي أفضاء وتعبير عما يكمن في اللاوعي، واللاوعي ليس بالفراغ الخاوي من المحتوى، بل أن فيه حركة عقلية نشطة، والتي تتم بدون مساهمة الوعي، وهي حركة حرة وغير مقيدة وتسمح للفرد باستعراض العديد من أنماط الفكر والإحساس واختبار الأفضل منها لتكوين العمل الخلاق، ومع أن المبدع قد ينهض من حلمه وقد وجد الحلول النهائية لما كان يعصى عليه في يقظته إلا أن أحلامه قد تزوده فقط بصورة ضبابية وغير واضحة عن خيالاته، ويترتب عليه بعد ذلك وبوعيه الكامل أن يجد مادته من هذا المحتوى الغامض، وليس له أن يتمكن من ذلك إلا إذا توفرت عنده المقدرة الإبداعية لكي يجعل من خيال الأحلام واقعاً أبداعياً.

إتجاهات حديثة للإستفادة من الأحلام

بالرغم من النشاط الواسع لدراسة الأحلام في العصر الحديث سواء من النواحي النفسية أو البايولوجية، فإن مجال الإستفادة من الأحلام في حياة الإنسان المعاصر ما زال مجالاً محدوداً، وقد بدأ هذا القرن بمحاولة الإستفادة من الأحلام في عمليات التحليل النفسي الفرويدي والعلاج النفسي المترتب على هذه العمليات، غير أن الحماس الذي اتسمت به الحركة التحليلية قد انحصر في النصف الثاني من هذا القرن، وقل بذلك إستعمال الأحلام كمجال للبحث في الحياة النفسية للمرضى. وفي بداية هذا القرن أيضاً أهتم بعض الباحثين في إمكانية أن تكون الأحلام واسطة لانتقال المعلومات بصورة خارجة عن وسائط النقل الحسي المعروفة، ونشط لذلك الإهتمام بصورة علمية للتحقق من قيام هذه

الإمكانية، غير أن هذا الإهتمام قد ضعف أيضاً في النصف الثاني من هذا القرن، ويرد ذلك إلى أن البيئات المنوّهة بالطبيعة الحسية للأحلام لم تكن مقنعة بالقدر الذي يكفي للتشجيع لإستمرار البحث بصورة جادة في هذا الموضوع.

لعل من أهم مظاهر التقدم الحديث في موضوع الأحلام هو محاولة الإستفادة من الأحلام بصورة علمية في حياة الأفراد والجماعة، وللحصول على هذه الفائدة فقد تكونت جماعات صغيرة تجتمع لتبادل قصص أحلام أفرادها أمام الجماعة، وقد وضع المعنيون بهذا الأسلوب قواعد محدودة يقتضي إتباعها في هذا القصص الجماعي للأحلام، ويدّعي هؤلاء بأن هذا الأسلوب يساعد الفرد والأفراد المشاركين على النمو بصورة متكاملة، كما أنه يوفر للمشاركة فرصة الشفاء العاطفي والذي يعتمد على ما تبديه الجماعة من إهتمام بالمرء الذي يعرضي بمحتوى أحلامه على مسامعهم، هذا وهنالك من الدلائل على أن مثل هذه الجماعات الأحلامية قد راحت تأخذ مكانها بين الجماعات العلاجية النفسية الأخرى، وخاصة في أمريكا. وبما يقتضي التنويه به هو أن هذا الأسلوب الجماعي لتفسير الأحلام واستعمالاته العلاجية هو ليس بالشيء الجديد، فالكثير من المجتمعات الحضارية البدائية المعاصرة ما زالت تمارس مثل هذا الأسلوب اجماعي للإفضاء بالأحلام، والمعروف هو أن الخليل، وخاصة في سن الفتوة يفضون بأحلامهم أما في حلقة عائلية أو عامة، وفي حضور كبار السن في القبلة ممن لهم خبرة وحكمة في تفسير الأحلام، ويستفاد من هذه الأحلام كمصادر للتكهن بالمستقبل، كما أنها تعتبر واقعاً يقتضي البت بما يقتضيه من ردود فعل، وقد يكون في الأحلام تنويه أو توجيه لعلاج حالة مرضية، وغير ذلك من الأغراض، والتي بمجموعها تمثل الإستعمالات التاريخية للأحلام.

استغلال الأحلام كمادة إبداعية:

لقد استغل الكثيرون عبر العصور التاريخية أحلامهم في عمليات خلقهم الإبداعي، ولعل أكثر ما جاء هذا الإستغلال هو في مجال الإبداع الفكري، وخاصة ما أختص منه بالمعتقدات، هذا ولا يمكن نفي فعل الأحلام بأنواعها

المختلفة على عمليات الإبداع في المجالات الأخرى كالشعر والموسيقى والفنون الأخرى، والواقع هو أن القدامى قد عزوا هذه الأعمال الإبداعية إلى فعل قوى كتلك التي تصدر عنها الأحلام. فأفلاطون مثلاً رأي في إبداع الشعر، وإبداع النبوة نوعين من الجنون ولكل منهما (جنيته) الخاصة التي توحى به، والفكر الحديث لا يؤمن بمثل هذا الرأي، غير أنه يعتبر الأحلام حالة فريدة وبأن لها أن تكون مصدراً الهامياً لا مثيل له في حياة اليقظة، وياتساع مفهوم الأحلام لتشمل حالات الإستغراق وأحلام النعاس وأحلام اليقظة، فقد بات من الصعب وضع حدود فاصلة تماماً بين وعي الأحلام ووعي اليقظة، والكثير من حالاتنا العقلية التي نعتبرها واعية ما هي إلا أحلام عابرة، ولعل هذا ما هو ما عناه الكاتب الفيلسوف المعاصر برتراند رسل في قوله «أني لا اعتقد بأني الآن في حالة حلم، غير أنني لا أستطيع أن أثبت بأني لست كذلك»، وهكذا فإن لعمليات الإبداع أن تتم في درجة أو أخرى من درجات الأحلام وحالاتها العديدة، وللمعمل الإبداعي أن يتحقق لصاحبه وأن يعطيه الشعور وكأنه أما كان يحلم أو أنه حقق حلماً.

لقد بدأ المعاصرون بالإلتفات إلى ما يكمن في الأحلام من عناصر وطاقات خلاقة ولكنها غير مستغلة في توجيه حياتنا اليومية أو في عمليات الخلق الإبداعي، وفيما يتعلق بالإمكانات الخلافة للأحلام، فقد قام البعض بتكوين ندوات خاصة لإستغلال الأحلام في عملية الخلق الإبداعي، وتتألف الندوة من مجموعة من الطلاب مع استاذهم، وتدار الندوة على النحو التالي: في اليوم الأول يقرأ الطلبة نص عمل أدبي ويتم بعد ذلك البحث في هذا النص: ما عناه المؤلف من النص، وما يوحي به النص، وإستجابات الطلبة لما ورد فيه، وفي صباح اليوم التالي، يقوم أحد الطلبة بالإفضاء بحلمه، وبتقديم تأملات مكتوبة قد يوزعها مطبوعة على المشاركين، ويقوم بقراءة مضمون الحلم وتأملاته عنه، وبلي ذلك إغماض المشاركين لعيونهم ومحاولة تصور ما في الحلم من خيالات، وبلي ذلك جلسة نقاش لمدة ساعتين، ويدور النقاش حول نقطتين: الأولى حول ما يقول الحلم، والثانية حول ما يمكن أن نقوله للحلم، وهذا يتطلب من المشاركين محاولة الإستجابة لما يظهر في محتوى الحلم مما هو حرفي أو تشبيهي أو رمزي،

وما قد يعرض فيه من تلاعب في الكلمات والخيالات ، أو تبادل في أحاسيس أو
تورية في التعبير ، إلى غير ذلك مما تتصف به الأحلام عادة ، وأخيراً يقوم الحلم
بتدوين تأملاته عن الحلم وما أثاره النقاش حوله في نفسه ، أما بقية المشاركين
فيطلب إلى كل واحد منهم كتابة شيء ما من قصيدة أو قصة أو تأملات ،
وتعود الندوة للإنعقاد مرة أخرى لسماع نتائج كل مشارك فيها .

إن هذا الأسلوب للإستفادة من محتوى الأحلام كمصدر للإلهام الخلاق
مبني على الفرضية بأن أحلام الواحد منا تحتوي إلى جانب وعيه الشخصي وعياً
آخر مستقلاً عنه ، وهو ما أصطلح عليه بشاعر الحلم ، ومن صفات هذا الشاعر
« أنه خارج على القانون ، لا يعرف العيب وله الاستعداد لأن يسرق من أي شيء
ومن أي مكان ، وهو يخرق القانون ، من تسلسل المنطق وإلى توالي السبب
والنتيجة ، وقرابة الزمان والمكان ، والإرتباط الموضوعي ، وقواعد النحو
والإستعمال وحسن الأدب وتوقعات الجمهور . ولشاعر الحلم شهوة جامحة لا
تكتفي بالفوضى والإبتعاد عن النظام ، وهو لا يرضى كما أنه لا يعرض ، وهو
لا يصدر أحكاماً ، ولا ينوي شيئاً ، وهو يعمل بتلقائية كاملة وبعدم التزام
كامل » ، وهذه الخصائص لشاعر الحلم تجعل من كل حالم فناناً في أحلامه . أو كما
يقول نيتشه « السراب الجميل لمجال الحلم ، والذي في صنعه يبرهن كل إنسان
بأنه فنان قدير » . أن هذا الافتراض لوجود شاعر الحلم يجعل للأحلام فعلاً
كفعل الشاعر الفعلي ، والفرق بينهما هو أن الشاعر الفعلي هو أكثر التزاماً من
شاعر الحلم ، غير أنها يتشاطران بصورة متائلة خاصة مشتركة بينهما وهي الفعل
الجمالي .

إن الذين يجدون في الاحلام مصدراً هاماً للإبداع يفسرون ذلك
على أساس أن وعي اليقظة وحده لا قدرة له على الإحاطة بجانب آخر من
حياتنا العقلية والشعورية ، وبدون هذه الإحاطة ، فإن الإدراك الكامل
لإمكانيات الفرد يظل ناقصاً ، وإحلام وحدها هي التي تزود الفرد فناناً كان
أو مفكراً أو شخصاً إعتيادياً بذلك الجانب الخفي من وجوده . ويقول الدكتور
ليون سنكلير Sinclair في إقامة الشبه بين الاحلام وبين اليقظة : « إن جميع

الخيالات البصرية تؤخذ على أنها رمزية، بينما الكلمات فإنها تعني تماماً ما تقول - وكل ما تقوله، أما في حالة اليقظة فإن العكس هو القاعدة المعتادة، فنحن نشعر بأننا نرى ما نراه، بينما نحن نادراً ما نستطيع قول ما نريد قوله، وكذلك، فإننا نادراً ما نعني ما نقول...، وهكذا فإن الأحلام هي أكثر أصالة وصدقاً في التعبير عن ما في نفس الفرد الحالم من كل محاولة تعبيرية يقوم بها أثناء اليقظة، وفي هذا الواقع ما يبرر القول بأن الأحلام هي أكثر مطابقة لحقيقة الفرد كما هو، من أي مظهر آخر لشخصيته والذي قد يظهر عليه في عين نفسه أو في عيون الناس. فالأحلام هي أشكال أولية وصافية من التجربة الإنسانية، وهي على ذلك أكثر التجارب أصالة، وأكثرها تحملاً من قيود الواقع، وبالتأكيد فإنها أكثرها إمكانية خلاقة، ومن البديهي لذلك أن تعرف الفرد على عناصر هذه التجربة وعلى لغتها التعبيرية، فيه من الإمكانيات الإبداعية ما لا يمكن توفره في أية تجارب واقعية أخرى، ويتوقع الداعون إلى استغلال الأحلام كمادة إبداعية أن يحدث هذا الاستغلال من النتائج في المجالات الإبداعية والاجتماعية والتعليمية ما له أن يجعل الحياة الإنسانية أكثر عمقاً وإتساعاً وأصالة، ذلك أن من شأن ذلك أن يدمج أحلامنا في واقعنا، وأن يواصل بين أصولنا البدائية وما آل إلينا من التجارب عبر عصور طويلة من التطور الحضاري، وله أن يحقق بعض ما في الإنسان من إمكانيات لا حد لها، والتي لم تخرج بعد من عالم الخيال إلى عالم التطبيق، وله أن يدفع بالإنسان إلى عالم حضاري جديد لا شبه له بعوالم حضارية سابقة..

الأحلام والابداع

الحلم عملية كشف، الحلم عملية خلاقية.
الأحلام والابداع عند فرويد، فعل ما قبل الوعي.
الابداع وما قبل الوعي، أحلام النعاس الخلاقية.
الخلق الابداعي وخيالات أحلام اليقظة.
الأحلام والخلاقية عند فروم
الأحلام والحرية والابداع
رموز الأحلام والخلق الابداعي

الأحلام والإبداع

هناك عدة محاولات تفسيرية للعلاقة الممكنة بين الخلق الإبداعي وبين الأحلام، بما في ذلك أحلام النوم، وأحلام النعاس، وأحلام اليقظة، ولعل أهم هذه المحاولات التفسيرية وأكثرها رسوخاً في الفكر النفسي المعاصر، هي نظريات فرويد في هذا الموضوع ويمكن تلخيص هذه النظريات بما يلي:

★ إن أحلام اليقظة لا تمثل فقط السعي لإرضاء الرغبات الواقعية والتي يتعدّر تحقيقها في اليقظة بصورة فعلية، وإنما أيضاً تمثل تحقيقاً للرغبات الطفولية التي تعدّر على الطفل تحقيقها في حينه بسبب صراعها مع القوى المضادة لتحقيقها، ولهذا كبتت في اللاوعي.

★ إن الرغبات الطفولية المكبوتة لا تخمد لمجرد كبتها في اللاوعي، وإنما نظل محتفظة بطاقاتها الدينامية، ونظل نحاول اصطلياد الفرص للتعبير عن وجودها في الوعي والحصول على اعتراف بهذا الوجود.

★ إن حالة الحلم، وهي حالة تضعف فيها سيطرة القوى الكابتة، لها أن

تسهل ظهور الرغبات الطفولية المكبوتة، غير أن للحاجات والرغبات الواقعية القائمة حالياً في حياة الفرد، أن تسهل هذا الظهور أيضاً وذلك باندماجها في وحدة واحدة مع الرغبات الطفولية، وعندما فإن الرغبات الطفولية المكبوتة تضيف على هذه الرغبة الموحدة طاقة نفسية مستمدة من الطاقة التي كبتت مع تجربة الطفولة أصلاً، ومثل هذه العملية في نظر فرويد تحدث في أحلام الليل عندما تندمج الرغبات الطفولية المكبوتة مع الرغبات غير المحلولة من تحارب اليوم السابق، كما أنها تحدث في خيالات أحلام اليقظة عندما تندمج حاجات الفرد الآتية مع رغباته الطفولية المكبوتة، وفي الحالتين (الحلم وحلم اليقظة) فإن المرء يجد إرضاء له في خيالات حلمه.

★ يدل التحليل النفسي (في رأي فرويد) بأن العمل الفني الإبداعي ينبع من أحلام اليقظة، ومثلها من الأحلام عامة، وفي رأيه أن الرغبات غير المرصاة والتي تنشأ من اللاوعي، فأنها ترضي عن طريق العمل الإبداعي، وبأن بالإمكان التوصل إلى تعيين هذه الرغبات اللاواعية عن طريق الدراسة التحليلية للعمل الفني ذاته، ويرى فرويد بأن هذا الإرضاء الذي يوفره لعمل الفني، لا ينحصر فقط في المبدع الذي خلقه، وإنما يمتد أيضاً إلى الناظر أو المتعرض له والذي يشارك الفنان في محزون مشابه من الرغبات غير الواعية وقد أعطى فرويد أمثلة عديدة عن العلاقة بين العمل الإبداعي وبين الأحلام في حياة الخلاقين، ومن هؤلاء سوفوكليس في مسرحيته لتراجيدية (أوديبوس)، فقد وجد فرويد بأن التأثير الوجداني لهائل لهذه التراجيدية، يأتي من محتوى الدراما، والذي يتضمن إظهاراً لرغبة غير مرضاه والتي يعانيتها جميع بني البشر، كما أنها تمثل أيضاً إنزال العقاب الذي طالما خشي كل إنسان من أن يقع عليه إذا ما أقدم على إرضاء هذه الرغبة، وهي الخشية التي كانت وما زالت قائمة في لا وعيه. وقد وجد فرويد محتوى مماثلاً لمسرحية سوفوكليس في مسرحية هاملت للشاعر شكسبير.

★ لقد عكف فرويد على إيجاد العلاقة بين تجارب الفنان في حياته، خاصة في طفولته، وبين خلقه الإبداعي وذلك في دراسات تحليلية لحياة عدد من المبدعين منهم ليونارد دي فنشي، ومايكل أنجلو، وقد حلص فرويد إلى الرأي

بأن العمل الإبداعي هو حصيلة القوى النفسية المتضادة الواحدة مع الأخرى،
الرغبات المكبوتة من ناحية والقوى المانعة لها من ناحية أخرى، وهو يجد أن
القوى الدينامية الأساسية، والتي تكمن في جذور كل عمل فني، هي رغبة غير
محققة للفنان، فالعمل الفني هو كاحلم وكالخيال (في أحلام اليقظة) يمثل هذه
الرغبة وقد تحققت. وهكذا فإن العمل الفني يرتبط ارتباطاً مباشراً بالأحلام
والخيالات، وهذا الارتباط لا يقوم على أساس التشابه في محتوى كل منها، أو
في العمليات المكونة لها، وإنما أيضاً في أن العمل الفني يسع من نفس المصادر
التي تنبع منها الأحلام والخيالات.

★ إن فرويد يجد فرقاً واحداً هاماً بين الأحلام والخيالات، فبينما الأحلام
والخيالات تمثل حالات فردية تتعلق بالفرد الحالم وتتركز عليه دون غيره، إلا
أن العمل الفني يمتد إلى أبعد من الفنان ذاته، وفي رأي فرويد أن هذا الإمتداد
للعمل الفني لا يمكن أن يحدث إلا إذا استطاع الفنان أن يجرد أحلامه وخيالاته
من كل ما هو شخصي وفردى، وأن يحول ما هو ممنوع ومحرم إلى ما هو
مقبول. ويجد فرويد في أن هذا التجريد والتحويل بما هو شخصي إلى ما هو
مقبول من العمل الفني بأنه نظير ما يحدث في الأحلام التي تتحول فيها الرغبات
المكبوتة في المحتوى الكامن لللاوعي إلى رغبات مسترة يمكن إرضاؤها من
المحتوى الظاهر في الأحلام. ومع هذا الفرق الأساسي بين الإنسان في حلمه
والفنان في عمله الفني، إلا أن الشبه بينهما أعظم من هذا الفرق، فطبيعة خيال
الإنسان واحدة، ولولا ذلك لما أمكن للفنان أن يظهر لنا أنفسنا عن طريق فنه،
ولما أمكن لأحد من الناس أن يشعر أو يفهم ما يريد الفنان أن ينقله إليهم من
صور ومشاعر وأفكار.

لقد فرق القدامى بين نوعين من الأحلام، النوع الأول وهو الرؤيا، ويمثل
الحلم الصادق، وهو كما ينوه به مصطلح (الرؤيا) يتشوف ما سيأتي، أما الثاني
فهو الحلم الكاذب، والذي لا يحمل مثل هذه الرؤيا، وهو لذلك (أضغاث
أحلام) لا يستحق ما تستحق الرؤيا من تفسير واعتبار. وفي عصرنا الحديث
يقوم الجدل بين من يرى في الأحلام مجرد استعادة لأجزاء مبعثرة ومشوشة وغير

متساوقة من العديد من الذكريات والتجارب السابقة، وبأنها لذلك (أضغاث) لا قيمة لها أو شأن، وبين أولئك الذين يرون في الأحلام باماً يطل على عام خفي علينا من الأفكار والتجارب والتي لا مثيل لها في حياتنا العقلية والواعية. وقد لا يكون هنالك فرق عظيم بين افتراض القدامى لمعاني (الرؤيا) في الأحلام، وبين افتراض بعض المعاصرين من أن في الأحلام (إطلالة) على عالم عقلي جديد لا نستطيع تصويره بدون الأحلام

إن النظرة العلمية الحديثة للأحلام تتبنى الرأي بأن الأحلام لا تمثل حالة عقلية، وبأنها تظهر بدون توفر أساس نفسي، أو عقلي، وبأنها لا تتعدى كونها تعبيراً عن إثارة لبعض مراكز الذاكرة أثناء النوم مما به أن يكشف عن محتواها، ولما كانت هذه الإثارة عفوية وغير مبرجة أو هادفة، فإن صور الأحلام تأتي موافقة بذلك، مشوشة وغير متلائمة ومجزأة إلى غير ذلك مما تتصف به صور الأحلام، 'ما ما قد يظهر أحياناً من وضوح وتسلسل في هذه الصور فما هو إلا نتيجة لإثارة مناطق متجاوزة في الدماغ أثناء النوم والتي قد تكون حاملة لذكرى حادث أو تجربة معينة، وحتى على هذا الشكل فإنها لا تحمل بالضرورة أية دلالة على وجود معنى للحلم أو توفر أية عملية عقلية فعالة وراءه. وفي رأي أصحاب هذا الرأي أن أية محاولة لإيجاد معنى فيما لا معنى فيه إنما هي محاولة عبثية لا طائل تحتها، وبأن كل محاولة من هذا القبيل إنما هي ضرب من الخرافة القديمة والتي لا تليق بتفكير الإنسان المعاصر.

أما النظرة الحديثة الأخرى، فهي ترى غير ما يراه العلماء في الأحلام، ففي رأي فرويد وأمثاله من السايكولوجين، أن الأحلام لها معنى، وإن بالإمكان التوصل إلى هذا المعنى. وافتراضهم هو أن الأحلام هي جزء من حياتنا العقلية المكونة لها، لها ما للعمليات العقلية الأخرى التي تحدث لنا خلال اليقظة من حيث الأسباب والتكوين والأهداف والنتائج. ومن مثل هذا المنطلق في الرأي فإن الأحلام تمثل جانباً لا نعرفه من حياتنا العقلية، وهو جانب يسعى لأن يقول شيئاً، وربما شيئاً هاماً، وعلى الأقل فإنه شيء جديد، وإن الأولى بنا أن نلم به، ذلك أنه يكشف عما لا نعرفه عن أنفسنا، وما له أن يظل خفياً علينا

إن هنالك من يرى بأن للأحلام فعلها على الحياة العقلية للحالم بها، ولها بالتالي تأثيرها على حياته النفسية وعلى سلوكه وعلى مسيرته الحياتية، وهنالك من لا يرى ضرورة تعليق هذا الفعل للأحلام على فهم ما تحمله الأحلام للحالم، أو حتى على ضرورة تذكرها، ومثل هذا الافتراض يعني بأن الحياة العقلية التي تولد الأحلام هي حياة عقلية خاصة ويقنضي تفريقها عن الحياة العقلية الواعية أثناء اليقظة، وصقاً هذا الرأي فإن للحياة العقلية القائمة وراء الحلم أصولها وأسبابها التي تقع وراء كل ما نعيه من أصول وأسباب حياتنا العقلية أثناء اليقظة. كما أن لها قوانينها المقررة وأهدافها والتي تختلف في نواحي جذرية كثيرة عن قوانين وأهداف الفكر الواعي، والأخذ بهذه الآراء له أن يمد في حدود حبات العفوية الفعلية، ليس من حيث المساحة فقط بحيث تشمل ما نسياه أو ما لم نعيه أو نحريه أبداً، وإنما من حيث المحتوى وطبيعة هذا المحتوى أيضاً، وإذا كان للأحلام فعل خلاق يؤدي إلى الإبداع، فإن مثل هذا الفعل يعتمد بالضرورة على مدى التوسع الذي يكشف عنه احلم من حيث المساحة والمحتوى، وادى له أن يضيف عناصر جديدة وعبر متوقعة إلى حياة الحلم العقلية، وهي العناصر التي تزوده بمنظور جديد ورؤية جديدة لنفسه ولحياته.

الحلم عملية كشف:

في نظر فرويد وأتباعه، فإن الحلم هو عملية كشف عن حيز كامن ومغلق ولكنه دينامي وفعال من حياتنا العقلية، وما يكشف عنه الحلم يبدو غريباً وغير مفهوم وغير مكتمل وغير منطقي، وهو بذلك يختلف في كل شيء عما ندركه من تحاربنا أثناء اليقظة، والمهم في هذا الكشف هو الأثر الذي يمكن أن يتركه في حياتنا العقلية أثناء اليقظة، ويقنضي لبيان مثل هذا الأثر تقرير فيما إذا كان فعله يأتي من مجرد عملية الكشف عما لا نعيه عن أنفسنا، أو أنه يأتي عن طريق التأثير المباشر لعملية الحلم على حياتنا العقلية، وهو التأثير الذي لا يقنضي تذكرنا لأحلامنا أو فهمنا لما نكشف عنه من المحتويات البعيدة وغير الواعية في

عقلنا، لكي يحدث فعله .

إن ما يمكن للحلم أن يكشف عنه مما لا نعرفه في ذاكرتنا أو نعلمه عن أنفسنا قد يكون من محتوى ذاكرتنا المنسية، وقد يكون من محتوى ينوه برغبات لم ندركها عن حالها في أنفسنا، أو أننا اضطررنا لكتبها بسبب تعارضها مع الواقع، غير أن للأحلام في نظر البعض وأخصهم يونغ، أن تكشف عما يزيد عن حدود حياتنا العقلية الخاصة، وأن يتجاوزها إلى إظهار عناصر تدخل في تكوين حياتنا العقلية. ذلك أنها تؤول إلى الأصول الأولى لتكوين الحياة العقلية الإنسانية. وإذا كان هذا هو ما يحدث فعلاً، فإن للواحد أن يكون في أحلامه إنساناً أبعد زمناً وأعمق بعداً وأكثر إنسانية وأصدق أصالة عما هو عليه في يقظته .

الأحلام عملية خلاقية :

يفتضي لكي تصح أية تجربة ما عاملاً فعالاً في عملية الخلق أن تكون التجربة قدرة على إثارة أو تحريك هذه العملية، أو أن يكون في محتواها ما يصلح لأن يكون جزءاً من عملية الخلق ذاتها، وفي الحالتين فإن ما من تجربة يمكن لها أن تحدث هذا الفعل في عملية الخلق بدون أن تتوفر في صاحب التجربة المقدرة على التأثير ولتحرك بهذه التجربة. سواء كان هذا التحرك عاطفياً أو إدراكياً. والأهم من ذلك ضرورة توفر المقدرة الكامنة للخلق والإبداع، والتي بدونها لا يمكن لأي تجربة كانت، سواء من محتوى الحلم أو محتوى اليقظة، أن تنتج عملاً إبداعياً. وإذا كان لأحد أن يفترض وجود علاقة بين الأحلام وبين الخلق الإبداعي، فإنه يقتضي إثبات أحد أمرين، أولهما أن محتوى الأحلام، أما أنه يدخل كمصدر جديد ولازم في عملية الخلق، أو أنه قد حرك المبدع في اتجاه الخلق بصورة واضحة. والسؤال الذي ينشأ من هذه الفرضية هو فيما إذا كان في محتوى الأحلام مثل هذه الطاقة أو الفعالية مما لا يتوفر للمدع في حالة اليقظة ؟!

إن أحلام كل فرد من الناس تختلف في كثير أو قليل بين حلم وآخر،

ويتضاعف هذا الاختلاف إذا أخذنا بعين الاعتبار أحلام الناس جميعاً. وإذا أمكن تصنيف الأحلام طبقاً لمحلها، من التجربة الإنسانية، وجدنا بأنها على العموم تقع ضمن لأصناف الرئيسية التالية، وهي أولاً الأحلام المفهومة وذات المعنى، وهي الأحلام التي تشبه تماماً التجارب العقلية أثناء اليقظة، ومثل هذه الأحلام هي أحلام الأطفال، والصف الثاني من الأحلام يتضمن تلك الأحلام التي تبدو ذات معنى غير أنه لا يمكن وضعها ضمن واقع اليقظة، فوقائع هذه الأحلام تبدو غريبة ولا رابطة بينها وبين أية تجربة مرت بها الحالم في يقظته، والصف الثالث من الأحلام يتضمن مجموعة الأحلام التي تبدو حوادثها وصورها متفككة ومرتبكة وغير متسلسلة ولا معنى لها، وهذا النوع من الأحلام كالنوع السابق فيه من الغرابة واللاواقعية ما يضعه خارج نطاق المعتدل والممكن من التجربة العقلانية أثناء اليقظة، والصف الرابع والأخير من الأحلام يتضمن الأحلام العقلانية التي تبدو وكأنها عملية عقلية من عمليات الحياة العقلية أثناء اليقظة، وهو النوع من الأحلام الذي يحدث عادة قبيل الإستماعة من النوم برمن غير طويل. ومثل ذلك أيضاً بعض الأحلام التي تقع أثناء فترة العس الفاصلة بين اليقظة والنوم، والتي تمش امتداداً لعمليات فكرية عقلانية بدأت قبيل الوقوع في النوم.

إن جميع هذه الأصناف من الأحلام تمش تحارب تبدو للحالم عند الإستيقاظ مفارقة له ألفه أو مر به من تجارب، وبالقياس مع واقع اليقظة، فإنها تبدو وكأنها مؤول إلى عالم آخر من التجربة، ومع أن تفسير الأحلام قد يظهر وجود علاقة بين العملية العقلية التي تحدث في الأحلام وبين العمليات العقلية الحادثة أثناء اليقظة، إلا أن أي قيمة إبداعية وخلاقة للأحلام لا تعتمد على تفسير ظواهره الغريبة، أو عن طريق ربطها بتجارب الواقع، وإنما تعتمد فقط على تأثيره المباشر كتجربة غريبة وحديدة لم يمر بها الفرد أو بحرب من قبل، وعلى ذلك فإن الأحلام تزود الفرد ببعد أو أبعاد جديدة لحياته العقلية، وهي أبعاد لا يمكن قيامها بدون حالة الحلم، وبهذه الأبعاد الحديدة، فإن الفرد اخلاق يزود نفسه بما يحتاجه ليجعل من فنه ليس مجرد تقليد للطبيعة، كما

تظهر له في الواقع، وإنما فناً يكمل هذه الطبيعة بفعل منظور جديد وغير مألوف، وهو ما يجعل من الفن عملية خلق وإبداع حقيقة.

الأحلام والإبداع عند فرويد :

إن فرويد لم يعن كثيراً بموضوع العلاقة بين الأحلام والخلق الإبداعي. ومع أنه وجد في الأحلام ما يدل على توفر مصدر هائل وعميق ومؤثر في حياتنا العقلية وهو اللاوعي، غير أن هذا المصدر اللاواعي، وهو المحرك الأول للأحلام في نظره، لم يصنع الحلم لغاية إبداعية بالرغم مما قد تتوفر فيه من عمليات عملية. وإنما صنع الحلم لهدف الإبقاء على حالة النوم. ومع أن فرويد لم يتناول موضوع الخلق الإبداعي في كتابه تفسير الأحلام، إلا أنه تناول الموضوع في فصل آخر من كتاباته بعنوان (الكتاب الخلاقون وأحلام اليقظة)، ويتساءل فرويد في بداية الفصل عن مصادر خلاقة المبدع بقوله: «إننا نحن العوام ما زلنا أبداً نحس للإستطلاع، مثل الكردينال الذي وضع سؤالاً مماثلاً لأربوستو Ariosto سألته فيه عن ذلك المصدر الذي يستقي منه المبدع مادة إبداعه، وكيف يستطيع أن يؤثر بنا كما يؤثر، وأن يحدث بإبداعه ذلك الإنطباع فينا، وأن يثير فينا العواطف التي ربما لم نكن على علم بوجود مقدرة عندنا على مثلها. ويرداد اهتماماً شدة من إننا إذا سألنا الكاتب نفسه، فإنه لا يعطي لنا تفسيراً، أو أن ما من تفسير يكون كافياً، ولا يضعف اهتمامنا أبداً بسبب معرفتنا بأنه حتى أوضح البصيرة حول مقررات اختياره المواد وطبيعته فن خلفه لأشكاله يمكنها أن تجعل من كتاباً خلاقين»

إن فرويد يحدد أصول النشاط الخلاق في الطفولة، وهو النشاط الذي يظهر في لعب الأطفال، ويقول: «أليس لنا أن نقول بأن كل طفل وهو يلعب فإنه يفعل كالكاتب المبدع، وذلك أنه يخلق عالماً لنفسه، أو بالأحرى بأن يعيد ترتيب الأشياء في عهده وبالشكل الذي يرضيه؟. والكاتب الخلاق يفعل ذات الشيء الذي يفعله في الطفل لعبه، فهو يخلق عالماً من الخيال، والذي يتعامل معه بحدية، ويضفي عليه قدراً من العاطفة». ويحدد فرويد علاقة وثيقة بين خيال

الطفل في لعمه وخيال الخلاق في إبداعه، ويقول: «إني لا أستطيع أغفال العلاقة بين الخيالات والأحلام، فأحلامنا في الليل ما هي إلا خيالات كهذه، كما تبين ذلك من تفسيرنا للأحلام»، ويذهب فرويد إلى تشبيه الكاتب الخلاق بالحالم في وضوح النهار، وهو في الوقت الذي يدرك فيه أن بعض الأعمال الإبداعية الخيالية تبتعد كثيراً عن نموذج أحلام اليقظة، إلا أنه كما يقول: «إني لا أستطيع نفي الشك بأنه حتى في أكثر هذه الحالات ابتعاداً عن هذا النموذج، فإنه يمكن ربطها عبر سلسلة غير منقطعة من الحالات»..

يفسر فرويد عملية الخلق بصورة تناظر تماماً ما يحدث في عملية تكوين الحلم، وعلى النحو التالي: «إن تجربة ما ذات قوة في الحاضر توقظ في الكاتب الخلاق ذاكرة لتجربة سابقة، (تؤول عادة إلى زمن لطفولة)، ولتي تنشأ منها الآن رغبة تحد إرضاءها في العمل الإبداعي، والعمل الإبداعي نفسه يظهر عناصر تعود إلى التجربة الحديثة المحركة، إضافة إلى الذكرى القديمة». ويخلص فرويد في إقامته للشبه بين الخلق الإبداعي ولعب الأطفال إلى القول: «عليك أن لا تنسى بأن التأكيد الذي وضع على ذكريات الطفولة في حياة الكاتب، وهو التأكيد الذي ربما قد يبدو محيراً، ما هو إلا استمرار وبديل لما كان يوماً لعب الطفولة».. وفي فصل آخر من كتاب لفرويد بعنوان (مقدمة التحليل النفسي)، فإنه يتناول الموضوع ثانية، ويقيم تناظراً أوضح بين دوافع الخلق الإبداعي وعملياته وبين دوافع الأحلام وعملياتها المكونة لها، وهو تناظر يماثل بين الظاهرتين إلى حد كبير ويقول: «الفنان كالحالم، مدفوع بحاجات غريزية قوية، فهو يرغب في الوصول إلى مرتبة الشرف والسلطة، والغنى والشهرة، وحب النساء، غير أنه لا يملك الوسائل اللازمة للوصول إلى إرضائها، وهو لذلك، وكأي فرد غير قانع، فإنه ينثني عن الواقع، ويحول جميع إهتماماته بما في ذلك لبيدته (Libido طاقته الجنسية)، أيضاً إلى تفصيل رغباته الخيالية، وهكذا فإن الحالم كالفنان، كلاهما حالم بالأساس، وكلاهما مدفوع برغبات مكبوتة لأن الواقع يحرمهما، وكلاهما يسمى لإرضائها بطريقته الممكنة، الحالم في حلمه، والفنان في إبداعه».

ولعل من الأمثلة المدللة على الفعل الخلاق للأحلام، المثل التالي عن حياة الكاتب إدجار رايس بروز Burroughs، والذي كان مدفوعاً كغيره من الناس نحو غاية الحصول على الشرف والعفة والغنى والشهرة، وحب النساء، فبعد أن تخرج من الجامعة، أشغل وظيفة ثم ما لبث أن غيرها إلى وظيفة أخرى أقل راتباً وأكثر إمكانية، غير أن هذه الإمكانية قد ظهر بأنها سرابية، فغير وظيفته إلى أخرى توحى بإمكانية أفضل، وهكذا دواليك، وبعد سنوات من لتبديل المستمر وجد نفسه بعائلة وأولاد ومدخول أقل من مرتته كطالب، وبدلاً من أن ينتجه للشراب، يتخذ لنفسه هواية أخرى وهي الإنغماس في أحلام البقطة، والتي راح يمارسها بطقوسية مقررة لمدة ساعة يومياً راح يبني خلالها قصوراً في الخيال، والإقامة فيها إرضاء لحاجاته، وذات يوم قرأ قصة في إحدى المحلات وخطر له أن يستبدل قصور أحلامه التي يبنها كل يوم، بكتابة الخيالات التي تعرض له، وقام بذلك فعلاً، ولما انتهى من كتابه قدمه إلى الناشرين، فرفضه الواحد منهم تلو الآخر بغير عذر أنه غير أصيل، وبأن أسلوبه سيء، وبأن مخططة طفولي، وغير ذلك من أوجه النقد، وفي النهاية قبل أحد الناشرين لكتاب ونشره، وأصاب الكتاب نجاحاً عظيماً فبيع منه حتى سنة ١٩٧٥، ٢٥ مليون نسخة وترجم إلى أكثر من ٥٠ لغة، وهكذا استطاع (بروز) أن يحقق عن طريق خيالاته ما لم يستطع تحقيقه عن طريق واقع حياته، ولعل الكثيرين من الفنانين والمدعين، يفعلون مثل ذلك، وربما بدون أن يشعروا بأنهم في حلقتهم الإبداعي يطاوعون قوة خلاقه غير واعية في نفوسهم والتي هي أشبه ما تكون في أصولها بأصول الأحلام.

فعل ما قبل الوعي:

إذا صح الافتراض بأن حياتنا العقلية تتكون من الأقسام التي افترضها فرويد، وهي اللاوعي، وما قبل الوعي، والوعي، فإن الوعي من هذه الأقسام هو الأكثر تماساً مع واقع البقطة وما يجري فيها، وهذا لا يعني بأن لأقسام الأخرى غير فعالة، إنما فعلها هو أقل وضوحاً وإعلاناً، كما أنه أقل تأثيراً على محال الوعي وما يحدث فيه من أفكار وتصورات وأحداث، ولا بد بذلك

للشخص اليقظ من أن يحدد تلقائياً أو بالإرادة من فعالية وعيه لكي يصبح فعل القوى اللاواعية وما قبل الواعية أكثر فعالية ووضوحاً، ومثل هذا التحديد يحدث في حالات أحلام اليقظة، كما يحدث في حالات الغفوة العابرة أو حالات النعاس، ويحدث بصورة أكثر وضوحاً في حالات النوم الحالم، وجميع هذه الحالات تجعل من السهل على القوى العقلية في اللاوعي وفي ما قبل الوعي، النفاذ إلى الوعي وإحداث التغيير في محتواه، وهكذا فإن الأحلام وفي أي زمن أو شكل تأتي فيه، ما يمد الحياة العقلية الواعية للفرد بمدد جديد لم يكن له به علم، وكأنه بذلك مصدر إحياء أو إلهام جاء فوق علمه وتدبيره.

وللأحلام خاصية أخرى، ذلك أنها إضافة إلى تسهيلها لدخول محتويات اللاوعي وما قبل الوعي، فإنها بالضرورة تقلل من تدفق وحمة الأحاسيس والأفكار المتضربة والتي تقع في وعي المستيقظ، وهذا التقليل يمكن الفرد من تناول بعض القضايا العالقة من مخلفات اليوم السابق بصورة أكثر هدوءاً واستقراراً ويبدو أن مثل هذا الهدوء يمكن من بلورة هذه القضايا، كما يسهل من رؤيتها بصورة أكثر تكاملاً، ومع أن النوم يكفل بتحقيق مثل هذه الإمكانية، إلا أنه لا يمكن التقليل من فعل القوى العقلية اللاواعية، وخاصة قبل الواعية والتي تزود الحالم بالقدر اللازم من البصيرة لتجاوز بعض العقبات التي تحول دون حل الإشكالات العالقة وغير المحلولة. وقد أدرك الناس بالتجربة مثل هذا الفعل للنوم وما فيه من أحلام على حل المشاكل التي يستطيع الواحد حلها أثناء يقظته، والدعوة بالقول «نم عليها ننجلي»، هي دعوة شائعة ولها مضمونها في لغات عديدة، وإنجلاء المشكل المعلق لا يأتي كما يقول (هارفيلد) لأن الفرد يستفيق من نومه وأحلامه مرتاحاً ونشطاً وبذلك فهو أكثر مقدرة على تناول مشاكله بكفاءة أعظم والتوفر على حلها، وإنما لأنه استطاع هذا الحل أثناء أحلامه «ذلك لأن عقلنا لم يكن خاملاً أثناء النوم، وإنما قام بتصنيف أوتوماتيكي لمختلف العوامل الفعالة في القضية، وقام بملائمة نفسه طبقاً للموقف، إن حدوث مثل ذلك في الأحلام هو أمر معروف بصورة عامة، أما أنه يحدث بالفعل، فإن هذا ما نعتقده».

إن الإمكانية التي يهيئها الحلم لمشاركة أكثر فعالية من قبل اللاوعي وما تحت الوعي في حياتنا العقلية، وما يصاحب ذلك من تقليل للأحسييس والأفكار المحركة للتفكير الهادىء أثناء اليقظة، له أثره ليس في حل المشاكل العالقة فقط، وإنما به أن يساهم في إيضاح الكثير من القضايا الخلاقة والإبداعية ومدها بما لم يتوفر لها من العناصر اللازمة لإحداث خلق جديد، وهنالك الكثير من الأمثلة على مثل هذا الفعل الخلاق للأحلام في محالات عدة من عمية وفنيه وأدبية وفكرية وروحية، ومن هذه الأمثلة:

(أولاً): من أشهر الأمثلة عن فعل الأحلام في مجال اخلق العلمي، هو المثل اندي يدور حول الدكتور فريدرست كيكولي Kekule، وهو عالم ألماني مشهور في اعلوم لكيمياوية، ومن أشهر إنجازاته اعلمية إكتشافه حقة البنزن وذلك أثناء حلم عرص له، وقد كان لهذا الإكتشاف أثره البالغ على تطور اعلوم الكيمياوية في هذا العصر. ويقول كيكولي عن محاولة إكتشاف شكل بنية البنزين: «... إن الأمور لم تجر على ما يرام... تم أدت الكرسي نحو الموقد، وغطست في نصف يوم (بين النوم واليقظة)... ويطايرت الدرات أمام عيني، تتلوى وتنقب كأنها الثعابين، وأنظر ما الذي أراه؟ واحدة من الثعابين تمسك بذيلها، ثم ندور الصورة أمام عيني بازدراء، وأفقت، وكأني تعرضت لوميص من البرق... وشعلت نفسي لما تبقى من الليل في تناول نتائج اعرضية دعونا أهب السادة أن نحلم». وهكذا اكتشف كيكولي من صورة الثعبان في الحلم وهو يمسك بذيله بأن شكل بنية ذرات البنزين هو شكل حلقي. إن حلم كيكولي لم يكن من أحلام فترات النوم، إنما حلم نعاس، وهو حلم الذي يقع بين حالة النوم وحالة اليقظة، ومع ذلك فهو حلم كالأحلام، وهو يمثل نقطة النقاء بين الحالة العقلية أثناء اليقظة والحالة العقلية أثناء النوم، ولا يقتضي أن يكون في هذا اللقاء صدام أو صراع، فلهذا اللقاء أن يكون مهيناً حالة من التكامل بين الحيزس بما فيها من قوى عملية فعالة وهامة.

(ثانياً): المثل الثاني عن أهمية الأحلام في تحقيق احلاقية العملية يتمثل في قصة العالم الماركولوحى أنو لوي Lowe، والذي حاز على جائزة نوبل في

الفيزيولوجي والطب عام ١٩٣٦ ، فقد كان لوي يقوم باختبارات على الضفادع في محاولة للتوصل إلى صبيغة النقل العصبي (نقل الإشارات العصبية) ، غير أنه لم يستطع التقدم في أبحاثه إلى نقطة الحل . وذات ليلة أفاق من حلمه وقد اجملت له في آن واحد نظرية النقل العصبي والتجربة المختبرية اللازمة لاختبارها ، وراح يخط بعض الكلمات في ورقة ، ثم رجع إلى نومه ، وفي الصباح وجد بأن ما خطه على قصاصة الورق لا يستطيع فهمه ، كما أنه لم يتمكن من استعادة ذكرى حلمه في الليل ، وحاول جاهداً أثناء النهار إستعادة ذلك الحلم ولكن دون جدوى ، وفي الليلة التالية ، عاد له الحلم ثانية ، وفي هذه المرة استفاق . ولم يعد للنوم وإنما ارتدى ملابسه وذهب مباشرة إلى مختبره وقام بإجراء التجارب التي تبينت له في حلمه والتي أثبتت بأن الفعل العصبي يحدث بواسطة مواد كيميائية ، وهو الاكتشاف الذي منح عليه جائزة نوبل لإكتشافه له .

(ثالثاً) : من أشهر الأمثلة عن الإمكانات الخلاقة للأحلام هو مثل الشاعر الإنجليزي المشهور (كولريدج Coleridge) ناظم القصيدة المشهورة كوبلا خان Kubla-Khan ، ففي عام ١٧٩٧ ، كان الشاعر يعيش في كوخ منعزل في إحدى المزارع في مقاطعة ويلز ، وشعر بإعياء مرضي ، فتناول جرعة مخدرة (فيها عناصر أفيونية) ، ثم راح يقرأ كوبلا خان في أحد الكتب لقديمة ، وفي نومه ، راح ينظم قصيدة تقع بين ٢٠٠ إلى ٣٠٠ بيت من الشعر ، وقال كولريدج في تعليقه : « إذا صح لنا أن نسمي نظماً تلك القصيدة التي جاءت فيها جميع الصور .. بدون أي إحساس أو وعي أو جهد » .! . وعند استفاقته راح الشاعر يدون قصيدته ، وعند بلوغه البيت الرابع والخمسين قاطعه زائر جاءه يطالب بدفع دين عليه ، واستغرق التخلص منه ساعة تقريباً ، وعندما عاد لمتابعة تدوين القصيدة ، وجد لشدة أساه بأنه نسي ما تبقى من القصيدة ، وعبثاً حاول كولريدج مراراً وفي مناسبات مختلفة استعادة ما تبقى من القصيدة ولكن دون جدوى ، هذا ويقول كولريدج معلقاً « لقد حاولت أن أكمل قصيدة أعطيت لي ، ولكن دون جدوى » . هذا وتعتبر القصيدة الناقصة هذه من أروع وأجل ما قيل في الشعر الرومانسي الإنجليزي ، ويقول الكاتب جون لفلنجستون لـ ز في

دراسة له عن الشاعر كولريديج والذي كان يسدون في دفتر خاص بعض اللوحات من خياله والتي وجدت طريقها إلى قصائده: « في تلك الصفحات العشوائية، فإننا نلتقط بعض اللوحات عن تلك الأشكال العربية والعجيبة التي كانت تتأبه وتلازم أفاصي عقله.. ذلك البحر اعرم والفوسفوري الإضاءة والواقع تحت جناح الوعي والذي منه خرجت أشعاره»..

(رابعاً): ومن الأمثلة الشهيرة في مجال الخلق الإبداعي الأدبي الشعر الألماني رلكه Rilke في قصائده المشهورة بعنوان (مرثيات دينو Duino، والتي بدأ الأولى منها عام ١٩١٢، ثم تركها، وعاد فجأة لإكمال المرثيات استمع الأخرى في بضعة أيام عام ١٩٢٢، ويقول رلكه بأن إكمال المرثيات جاء له فجأة وراح يدون وكأنه يطاوع ما كن يمل عليه مما لم يعه في نفسه، ويقول رلكه: « كل ذلك جاء في أيام قليلة، لقد كانت عاصفة لا توصف، اعصار الروح، وانشق اخيط والنسيج».

الإبداع وما قبل العقل:

الإبداع هو خلق جديد، ولما كانت الطبيعة المحيطة بنا محدودة العناصر فإن تقليدها لا يحدث حالة جديدة من الخلق، ولا بد للمبدع من أن يضفي على هذه العناصر أو يضيف إليها ما ليس منها لكي يصبح اعتبارها خلقاً جديداً، ولكن من أين للمبدع تلك التجربة التي تمكنه من رؤية ما لا وجود له، أو رؤيته بصورة جديدة لم يرها من قبل، إن الإنسان في العصور القديمة من التاريخ وجد هذا المصدر في الأحلام والتي نظر إليها بأنها الوسيلة التي تنقل فيها الآلهة وغيرها من القوى الخارقة إلى الحالم التجارب التي لا مثيل لها في تجربته أو في تجارب الناس، ورأى فرويد غير ذلك في مصدر الأحلام، وبأنها تزود الحالم بالحوادث التي مر بها في طفولته سواء كانت الحوادث منسبة أو أنها كتبت في اللاوعي، ولهذا المفهوم للأحلام أن يزود الحالم بمن له إمكانية إبداعية بتجارب وذكريات ومشاعر نسيها أو كتبتها في طفولتها، وفي هذا مد لآفاق وعيه أثناء البقطة، وله أن يجعل إمكانية الإبداع كإضافة للطبيعة أمراً أكثر

إمكانية. وللعالم كارل يونغ تفسير آخر لهذا المصدر، وهو كغيره يجده في الأحلام، ومع أنه يتفق مع فرويد في أهمية تجارب الطفولة المنسية أو المكسوة التي تعبر عنها في الأحلام، إلا أنه لم يعط لهذه التجارب الطفولية الأهمية المطلقة التي أعطاها إياها فرويد في تكوين الأحلام كلها، ذلك أنه رأى بأن مصادر الكثير من الأحلام تعود إلى زمن أبعد بكثير من حياة الطفولة ومن تحارب الفرد الذاتية، وهو يردّها إلى هذا الجزء من حياتنا العقلية والذي سماه باللاوعي الجماعي، والذي يحتوي في رأيه على أصول العقل الإنساني في بداية نشأته. عندما كان سلوكه يتقرر بالتجارب الحسية والحركية وبالتجارب الوحدانية. ومع أن الإنسان قد تطور من هذه البداية إلى مسواه العقلائي الحضاري، إلا أن هذا التطور لم يمحّ تماماً أصوله الأولية والتي ظلت في صميم لا وعيه، وهي الأصول التي تظهر في أحلامه بين الحين والآخر لا في وقائعها الأصلية وإنما في إمكاناتها كعملية عقلية، ويقول يونغ عن هذا المصدر البدائي الأولي لحياتنا العقلية: « كما أن الجسم يحمل آثاراً مدللة على تطوره الوراثي، فكذلك العقل الإنساني، ولهذا فإننا لا نرى عجباً في إمكانية أن تكون اللغة التشبيهية للأحلام بمثابة بقايا لأنماط عقلية أولية. إن من مميزات الأحلام أنها لا نعر عن نفسها أبداً بطريقة منطقية مجردة، وإنما دائماً بلغة الحكاية والتشبيه، وهذه هي أيضاً خاصية اللغات البدائية. وإذا تذكرنا معالم الأدب القديم فإننا نجد بأن ما يعبر عنه في هذه الأحلام عن طريق التجريد، قد عبر عنه عندئذ بالتشابه في معظم الحالات ».

إن يونغ يرى في الأحلام ما يعبر عن الحالة العقلية الأولية للإنسان، أو ما يمكن تسميته بما قبل العقلائي، ومن أقواله المنوّهة بذلك قوله: « عندما نستمع إلى ما يملّيه العقل الواعي فأنا نكون دائماً في حالة شكك.. أما الحلم فإنه يأتي كعبر عن عملية نفسية لا إرادية ولا سيطرة للنظرة الواعية عليها، إنها تمثل الحالة الداخلية للفرد كما هي عليه في واقعها ». وفي أهمية العمليات اللاواعية التي يعبر عنها في الأحلام يقول يونغ: « إن العمليات اللاواعية تعوض الذات الوعية، ذلك أنها تحتوي على جميع العناصر اللازمة لتنظيم الذات النفسية بكاملها ».

ويرى يونغ أهمية عظمى لمحتوى اللاوعي الأولي في عملية الخلق الإبداعي، وبأن ما يلاحظ من لا منطقية في حوادث الأحلام ما هو إلا تعبير عن حكمة أولية ولكنها أسمى، والتي تصل للحالم من الأعماق الغريزية للنفس، وهو يرى في لغة التشبيه والخيال والليجورة والرمز بأنها تكشف عن وسيلة عجيبة ودقيقة لنقل البصيرة إذا ما حاولنا فهم منطقها الخيالي.

إن النظر في التراث الإنساني المتجمع من فن وأدب ودين وأساطير وقصص خيالية وفولكلور، يظهر بأنها جميعاً تحتوي على آثار من العهود البداية الأولية للإنسان، وهي الآثار التي تظهر في الأحلام على صورة خيالات ورموز. وبورود هذه الآثار الأولية في أحلامنا، وخاصة في أحلام الخلاق أو المبدع، فإنها تعطيه إمكانية توسيع مجال تلاقبه مع واقع الحياة، كما توسع من مجال تلاقبه مع نفسه، وقد يكون من نتيجة مثل هذا التلاقي المتسع، أن يصبح الفرد أو المبدع، على تماس مع مستويات من العقل والتي لها أن تربطه بامتداد الحياة الإنسانية حتى أصولها، والتحسس بدرامية هذه الحياة في شتى العصور والأمصار.

إن هذه الإطلالة على ما هو بدائي وأولي فينا والتي يزودنا به الحلم، هي إطلالة لا غنى للمبدع عنها. ومع أن الأحلام هي المصدر الأكبر لها، إلا أن للمبدع أن يلتقط بعض عناصرها في خيالاته وفي رؤياه وفي فنه لتلقائي، وهي في جميع هذه الحالات تدفع به إلى التماس مع العرائز الإنسانية والحكمة التي لا تنعدم، ويقول يونغ في ذلك: « . إن معظم مصائبنا تنأت عن فقداننا للتماس مع غرائزنا ومع تلك احكمة القديمة، والتي لا تنسى. والتي خزنت فينا، أما أين نقوم بالاتصال مع ذلك الرجل العتي العمر فينا؟ إنه في أحلامنا. » إن الأحلام بالنسبة ليونغ هي عملية من العودة إلى الأساسيات، وهي تمثل الميل الغريزي للإنسان للرجوع إلى الجذور الأولية في الحياة الإنسانية، عندما كان الإنسان يصرف معلوماته على أساس تجاربه الحسية التحركية والعاطفية، والأحلام لذلك هي عودة إلى أساليب عقلية أولية ولكنها أكثر مباشرة وأكثر صدقاً من الأساليب العقلية التي نستخدم في حالة الوعي، ولا بد للمبدع من أن يعود إلى

الأساليب الأولية لكي يحيط بكلية نفسه وبكلية الإنسان، ومع ان المبدع قد يستطيع التوصل إلى هذه الأساليب البدائية في بعض حالات يقظته، إلا ان هذا التوصل يأتيه بصورة تلقائية وغير مباشرة وبدون أية معرفة بأصوله الكامنة.

لقد حاول يونغ اختصار الطريق إلى هذه الأصول الكامنة والبدائية في النفس الإنسانية، فبدلاً من الإنتظار حتى يعبر عن هذه الأصول في الأحلام، وهو تعبير قد يطول انتظاره، وقد يتعذر تذكره، وقد يستعصي تفسيره، فقد راح يونغ يحدث أحلامه وهو مستيقظ وفي حالة اللاوعي، وأن يحلم وهو مستيقظ وفي حالة وعي، وابتكر لذلك طريقة خاصة وشبه واعية تمكنه من الوصول إلى اللاوعي، وأن يحلم وهو مستيقظ وفي حالة وعي، وقد سمى يونغ طريقته (بالخيال النشط)، والتي كان هدفها التوصل إلى الخيالات الكامنة في أعماقه، وقد اعتر يونغ طريقته هذه بأنها واحدة من أهم اكتشافاته، ورأى فيها ليس وسيلة علاجية فحسب، للكشف عما يسبب اضطراب الحياة النفسية، وإنما رأى فيها عملية خلاقة وإبداعية. (اقرأ الفقرة الخاصة عن الخيال النشط في الفصل الخاص بأنماط الأحلام).

أحلام النعاس والخلاقية:

فترة النعاس هي الفترة التي تقع بين حالي اليقظة والنوم. والتجارب العقلية في هذه الفترة تحتوي عناصر من هاتين الحالتين، غير أنها لا تتماثل تماماً مع أي منهما، وتمثل هذه الحالة إفلاتاً تدريجياً لمحاول النوم من قبضة وعي اليقظة، ووقوعه تدريجياً تحت سلطان النوم بما فيه من غلبة لحكم اللاوعي، وما قبل الوعي، وبحكم هذا التحول فإن المرد خلال هذه الحالة يصبح غير قادر على الإحتفاظ بالسيطرة العقلانية على عملياته الفكرية، وهي العمليات الروتينية في حالة اليقظة، وبدلاً من ذلك فإنه يقع تحت سيطرة عمليات (قبل عقلانية). ولعل أول من اهتم بدراسة فترة النعاس وما يحدث فيها من صور وخيالات هو هربرت سلبيرير Silberer، والذي راح يلاحظ بدقة ما يحدث خلال فترة

الإستغراق النعاسية، وخاصة ظهور الرموز والتي تمثل التحول مما هو مطلق إلى ما هو محدد. وأسلوب سلبيرير في رصده لما يحدث في هذه الفترة النعاسية الحاملة هو البدء بتأمل مشكلة فكرية معينة، والتي تتوفر له بعد إمكانية السيطرة على عناصرها، وذلك حالما تبدأ أول مشاعر النعاس في شعوره، ثم الإنتظار حتى يتبين له بأن المفهوم المراوغ قد تحول إلى نظيره المحسوس، وعند حدوث ذلك كان ينذر نفسه بالإستيقاظ، ومن ثم لتأمل ملياً بما سماه (بالظاهرة الرمزية الذاتية). لقد فسر سلبيرير أحلام النعاس هذه بأنها حالات تمكن الفرد من الحصول على رؤيا من مصدر ينشأ من حيز ما قبل الوعي، فالفرد قد يكون لسبب ما غير قادر على الإحتفاظ بسيطرته العقلانية (كما يحدث أثناء النعاس) أو انه قد يواجه تحدياً من موقف يستعصي عليه حله، فإنه في مثل هذه الحالات قد يستلم مدداً من مصدر (قبل عقلائي)، والذي له أن يزوده بما نقصه من حلول لمثل هذه المواقف.

ويتضح من آراء سلبيرير مدى التشابه بينها وبين آراء يونغ من أن الأحلام تعطي المدد المكمل لعقلانية اليقظة وذلك من المحتوى الأول لللاوعي، وهو المحتوى السابق للعقل في طبيعته وفي لغته...

الخلق الإبداعي و خيالات و أحلام اليقظة

هنالك شبه عظيم بين أحلام النوم، وبين خيالات اليقظة وأحلامها، والفرق بين الحالتين هو فرق درجة أكثر منه فرق في المحتوى، فبينما لا يستطيع الحالم في نومه من التحكم بزمن حلمه، فإن حالم اليقظة يملك القدرة في الكثير من الأحيان على بدء وإنهاء أحلامه، ثم أن له بعض المقدرة على توجيه أحلام يقظته في طريق دون غيره، وله المقدرة الآتية للإستفادة من حصيلة خيالاته في إنجاز مهام معينة في الواقع، وهي المقدرة التي لا يملكها حالم النوم، وعلى الأقل فهو لا يملك القدرة الآتية على الإستفادة منها في التعامل مع الواقع واختبار ما فيه، ومع هذه الفروق بين الحالتين، إلا أنها تلتقيان في خاصية هامة تجمع بينهما، وهي ان المصدر لكل منهما هو فعالية غير واعية، فالعقل اللاواعي يتحكم

ويصرف شؤوننا المعتادة والتلقائية، وهو يمارس ذلك بصورة أوضح في خلق الخيالات والصور التي تعرض لنا في أحلام اليقظة، كما يمارسها بصورة مطلقة في خلق خيالات وصور أحلام النوم، والتي هي في معظمها في الحالتين غير معتادة وغير مألوفة، وهكذا فإن اللاوعي يتحكم بالمألوف من نشاطاتنا وسلوكنا، والخلق الإبداعي هو حالة متطرفة وغير مألوفة في التجربة الإنسانية، وهي حالة تنم عن تحكم قوة خفية على عقلنا الواعي، وقد أفاد الكثيرون من المبدعين الخلاقين من كتاب وشعراء وفنانين وعلماء ومفكرين بأن الكثير من إنتاجاتهم الإبداعية بدت وكأنها تنبع من قوة غريبة وخارجية عن وعيهم، وهذه الإفادات لا تعني بالضرورة بأن العمل الإبداعي يأتي لصاحبه تلقائياً وبدون موهبة أو جهد، وربما بعد تأمل طويل الزمن لموضوع الإبداع الذي يقبلون على تحقيقه.

لعل من أفضل الأمثلة على فعل خيالات اليقظة وأحلامها التلقائية في العملية الإبداعية هو ما عرف عن رسم الصورة المشهورة لبيكاسو والمسماة جورنيكا (وهي تتعلق بموضوع بلدة بأسبانية قصفت أثناء الحرب الأهلية في أسبانية عام ١٩٣٧)، ويقول بيكاسو في عملية خلقه للصورة المذكورة « . لقد وضعت على اللوحة خيالات المفاجئة والتي أقحمت نفسها علي، إني لا أعرف مقدماً ما الذي سأضعه على اللوحة أكثر من معرفتي مقدماً بالألوان التي سأستخدمها.. ان الصورة لم يفكر بها ولم نتقرر بصورة مسبقة، وإنما بناها هي تنجز فإنها تجري وراء حركة الفكر»، ومن البديهي أن بيكاسو ما كان له أن ينجز الرسم على لوحته بفعل خيالات يقظته الطارئة وبدون مقدرته التقنية الفنية التي تجعل من هذه الخيالات مادة لخلقها، وهو واقع ينطبق على الكثير من الأعمال الإبداعية الخلاقة في المجالات المختلفة.

نوم المبدعين وأحلامهم:

مع أنه لا توجد بيانات إحصائية دقيقة أو دراسات موضوعية موثوقة عن نوم المبدعين وعن أحلامهم إلا أن الروايات المتناقلة عن بعض الخلاقين المبدعين

أما نتحدث عن النوم القصير أو النوم الطويل لهذا أو ذاك منهم، وطول النوم أو قصره يتضمن إفادة عن طول زمن فترات الأحلام أو قصرها عندهم. فالنوم القصير يتضمن بالضرورة فترات أقل عدداً من النوم الحالم، مما يتضمنه النوم الطويل، غير أن قصر النوم أو صوله لا يقرر بالضرورة لا محتوي الحلم أو زخه. والمعروف هو أن أحلام ذوي النوم القصير هي أكثر زخاً وكثافة في محتواها من أحلام ذوي النوم الطويل. ومن أصحاب النوم القصير ما يروى عن كل من نابليون بونابرت، والمخترع أديسون، واللدن كانا ينامان ما بين ٤ - ٦ ساعات في اليوم الواحد، وقد ادعى أديسون بأنه اقتصر على نوم ٤ - ٥ ساعات في اليوم الواحد، وكان يعتبر النوم مضبغة للوقت وعلامة على الإرادة الضعيفة والغباء، وكان يرى في النوم الطويل ما يمثل بقايا وراثتنا من إنسان الكهوف، وتمنى وهو مخترع اللبة الكهربائية، بأن يغير الضوء الكهربائي ذلك أما العالم أينشتاين، فقد عرف، على العكس، بأنه طويل النوم، وبالتالي طويل زمن النوم الحالم. وفي السنوات الأخيرة قام أحد الباحثين (هارتمان) بمقابلة عدد من المبدعين في مجالات مختلفة وتبين له أن الكثيرين من المبدعين في مجال العلوم وامنون هم من طويلي النوم (طويلي الأحلام). ومن ملاحظاته أيضاً أن طبيعة العمل الإبداعي تقرر طول النوم ومعه طول الأحلام، فكلما كان عمل المبدع سبباً لمعاناته، كلما كان يومه أصول وأحلامه أطول، وعلى العكس فإن ذوي المقدرة العملية في الحياة، كالإداريين، والسياسيين والعلماء التطبيقيين، فإن نومهم كأحلامهم هي أقصر من المعتد، وقد خلص الباحث إلى الاستنتاج بقوله: «وعلى العموم، فإن هذه الدراسات توحي بأن قدراً أكبر من النوم ومن زمن الحلم يحتاجها أولئك الأشخاص ذوو الشخصيات أو أنماط الحياة والتي تتصف بالتفكر وبمزاج كئيب وغير مرتاح وقلق، أو الذين يميلون إلى التحسس بمشاكلهم بدلاً من طرحها جانباً. وطويل النوم والأحلام، قد بدوا في بعض النواحي بأنهم أكثر عصبية من قصيري النوم والأحلام غير أن هذه القلة من طويلي النوم والأحلام يتصف أصحابها بأنهم مفكرون بطرق غير مألوفة، وبأنهم ربما كانوا أكثر خلاقية. فقصرو النوم ظهوروا وكأنهم مبرمجون مسبقاً، أي أنهم يؤدون مهامهم على سبل مهيأة ومهيأة سلفاً، بينما طوسو النوم

والأحلام فإنهم انشغلوا بالفكر وبالتعلم الجديد، وأحياناً بخلق سبل جديدة، وهكذا فإن نوماً طويلاً أو رماً حالمًا أطول، ربما كان لها وظيفة ما في التعامل مع الواقع، وفي استرداد الدماغ والنفس بعد أيام من القلق والإكتئاب واضطراب التوازن، أو بعد فترة من التعلم الجديد، وربما بعد أي صراع نفسي داخلي...»

أحلام عامة الناس وأحلام المبدعين:

مع أن هنالك الكثير من الروايات والنوادر عن أحلام بعض المبدعين والتي تعطي من المحتوى ما يختلف عن أحلام غيرهم، إلا أنه ليس هنالك ما يثبت بأن أحلامهم تختلف بصورة جذرية ومميزة عن أحلام عامة الناس. ومع أن بعض الدراسات التحليلية لمحتوى الأحلام قد أفادت بأن محتوى حلم الفرد له أن يكشف عن خصائص شخصية لحلم وأن يصنع ضمن فئة أو أخرى من أصناف الشخصيات العديدة، بما في ذلك الشخصية الإبداعية، إلا أن هذه الإفادات لا تكفي حتى الآن للجزم بخصائص الشخصية بصورة قاطعة، كما أنها لا يمكن أن تعتبر برهاناً لا على إتجاهات الفرد في واقع حياته، ولا على قوة هذه الإتجاهات. وفي الدراسات التي أجريت على بعض الفنانين المبدعين تبين وجود علاقة بين أحلامهم من ناحية وبين أعمالهم الإبداعية، غير أن هذه العلاقة لا تعني بالضرورة أن محتوى أحلامهم يختلف عن محتوى أحلام غيرهم، أو أنها تتضمن العناصر الأساسية التي تحمل الخلق الإبداعي ممكناً لهم فقط، ومستعصياً على غيرهم، أو تمكن لهم الخلق فقط في الأوقات التي تنقل فيها أحلامهم هذه العناصر وليس في غيرها من الأوقات. وإذا كانت الأحلام تحمل تعبيراً عن محتويات مكبوتة في اللاوعي من رغبات الطفولة، فإن ما من أحد يستطيع أنبات أن الرغبات الطفولية المكبوتة للفنان المبدع تختلف عن مثلها من الرغبات الطفولية لمكبوتة في حياة معظم الناس، والفرق الوحيد الممكن في أحلام الخلاقين من الناس مصدره ليس تجارب الطفولية المكبوتة، وإنما الرغبات القائمة في وعي الفنان وحياته الآتية، وهي الرغبات التي تتصل اتصالاً مباشراً بحاجة للمخلق ولعمسة تحقيق ذلك، وهذه الرغبات القائمة في وعي الفنانين أن تحرك

أحلامهم وخيالاتهم، كما أن لها أن تظهر في أحلامهم على شكل أو آخر من الأشكال التي قد تعينهم على تحقيق ما يسعون إليه من خلق وأبداع.

مع أن العناصر الأساسية للأحلام تتشابه بين جميع الناس بما فيهم المبدع وغير المبدع، بسبب أن تجارب الطفولة تكاد تكون متساوية في معظم الناس، وبسبب أن الحاجات الأساسية والآنية في الكبر هي متقاربة في طبيعتها في حياة معظم الناس، فإن الأحلام والخيالات هي عملية فردية خاصة بالحالم وحده وتعنيه لوحده، فهو يحلم لنفسه ولا يحلم لأحد غيره من الناس، وللباحث في أحلام أي فرد بما في ذلك الفنان المبدع أن يجد هذه الفردية الخاصة بالحالم، وأن يجد في الأحلام تلك المعاني المدللة على حياة الفرد وعلى العناصر المحركة لدينامية النفسية.

الأحلام والخلقية عند فروم:

في رأي فروم أن الأحلام تلعب دوراً هاماً جداً في عملية الخلق الإبداعي، فالأحلام يمكن أن تعبّر عن دوافع تحركت في الفرد غير أنها أما كبّئت أثناء اليقظة لتعارضها مع ضرورات الحياة الواقعية، أو أن هذه الدوافع قد قُبلت من شأنها في اليقظة لسبب أو لآخر، وهذه الدوافع لذلك أن تظهر في الأحلام أما بصورة صريحة أو بطريقة رمزية، أو عن طريق استبدالها بتجربة أخرى لها أن تنوّه بأصولها الأولى، وفي رأي فروم أن الأحلام قد تكون أكثر صدقاً وأكثر خلاقية من أفكار اليقظة ويفسر استنتاجه هذا من أن الفكر يكون أكثر مرونة أثناء النوم، وبسبب ذلك فإن البصيرة عن النفس وعن الغير قد تكون أكثر وضوحاً أثناء الحلم، وبالتالي فإن الأحلام تأتي أكثر صدقاً وخلاقية من أفكار اليقظة.

الأحلام والحرية والابداع:

الحالم والخالق المبدع كلاهما حر، وكلاهما يبدع، فالحالم يحلم أحلامه بحرية لا إرادة له عليها، وهو في أحلامه بطاوع ودوافعه الأصلية كما هي، ولا يملك سيطرة على إيقافها أو تحويلها أو تزويرها، وقد يبدو لأول وهلة أن الفرد

بفقدانه السيطرة على أحلامه فإنه بمثابة العبد الخاضع لها ، غير أنه بمطاوعته للحلم وقبوله به ، فإنما هو يعبر عن الحرية التي يريدها لنفسه والخالية من القيود التي فرضها الواقع عليه ، وهو بذلك يتمتع بالحرية الكاملة والتي لا نظير لها في يقظته ، وإن كان هنالك من عبودية في الأحلام فإنما هي العبودية التي تنبع من مطاوعته أحلامه والتي تعبر عن منتهى حرته .

والمنان المبدع في خلقه هو كالحالم أيضاً ، فهو حر مثله ، وفيه بعض مظاهر عبوديته ، فالفنان يضع باللون أو في الكلمة شيئاً لم يوجد له مثيل من قبل ، وهو بنفسه الخالق للقوانين التي يتبعها بدقة في عملية خلقه الإبداعي ، وهو كالحالم يبدأ عمله كبداية الحلم ، وهو لا يعلم النتيجة النهائية لعمله ، ونشاطه لذلك كنشاط الحالم غير مسيطر عليه ، ومع أنه يملك الأحساس بأنه منشغل في نشاط موجه ، غير أنه لا يستطيع تحديد وجهته ما دام سائراً على الطريق ، ولكنه في نفس الوقت عنده الميل للذهاب إلى وجهة ما ، وهو لذلك يقاوم الانحراف عن هذا الميل إذا ما عرض له .

إن هذا الشبه بين الحالم والمبدع ، من حيث تمتعهما بالحرية التي لا تقبل التزوير أو الانحراف أو السيطرة ، هو الذي دفع شارلس لامب إلى القول : « إن الشاعر الحقيقي يحلم وهو مستيقظ ، أنه غير مسيطر عليه من موضوعه ، وإنما هو المسطر عليه . وهكذا فأنا من المتعذر على المبدع أن يبدع إلا إذا أستطاع أن يحلم ليس في نومه فقط ، وإنما وهو مستيقظ أيضاً » .

رموز الأحلام والخلق الإبداعي :

تجارب الإنسان العقلية ليس في طفولته الصغيرة فقط ، وإنما ايضاً في طفولته الإنسانية في أدوار تطوره البدائية الأولى ، هي تجارب حسية لا فكرية ، وما يثار في نفس الإنسان من مشاعر وعواطف بسبب هذه الأحاسيس ، يظل مصدر إثارة في أدوار لاحقة من التطور ، عندما تصبح الأحاسيس طريقاً لبناء وتكوين الأفكار ، وعندما تصبح الأفكار قادرة لتعبير عن قيامها بالأحاسيس . إن مقدرة الفرد على التفكير بصورة حسية هي أكثر ما تكون وضوحاً وغلبة في

حياة الطفولة، ويظل الأمر كذلك إلى أن تأخذ اللغة الكلامية مكان اللغة الصورية في عملية التفكير والتعبير. ومن البديهي أن اللغة الكلامية قاصرة عن التعبير الكامل والوافي عن جميع انتجارب والأفكار والذكريات سواء تلك القائمة في الواقع الآتي، أو تلك التي قطعت صلتها مع الواقع. وإذا كان لا بد من استعادتها لسبب أو لآخر، فأن من الأسهل للعقل أن يسعيدها بأسلوب التعبير الحسي والصوري الذين أبتدأ به حياته العقلية، لا لأن معظم تجاربه في هذه المرحلة هي تجارب حسية، وإنما أيضاً لأن مش هذا التعبير هو أكثر إمكانية وصدقاً وجدة من استعمال اللغة الكلامية، فاللغة قابلة للخطأ والتحريف، وهي لا تستطيع الإحاطة بالضمون الكلي للتجارب الحسية والعاصفية وحتى الفكرية، ثم أنها لا تستطيع إثارة الأنفعالات التي تنبثها الصور والأحاسيس، وهكذا فأن التعبير الصوري عن أفكارنا وتجاربنا وأنطباعاتنا القديمة، فإنه يزودنا بأسلوب حديد يمكنها من أن تحيا من جديد، وهو يجدته هذه وبأصالة بمثابة خلق جديد.

أن الفرد في يقظته كثيراً ما يلجأ إلى التفكير أو التعبير عن أفكاره بأسلوب حسي أو حركي، ويجد هذا النمط من الفكر أقصى درجاته أثناء اليقظة في خيالات اليقظة وأحلامها، غير أنه يتخذ مثل هذا الأسلوب بصورة مطلقة أثناء أحلام النوم، عندما تتحول الأفكار والتجارب اللاواعية إلى أحلام، والتي تأتي في غالبيتها على شكل صور رمزية. وينظر إلى الرمز بأن أصوله قائمة من الصور المستمدة من الوظائف الحسية وخاصة البصرية منها، والتي تكون التجارب السابقة للغة في حياة الإنسان، ومع نشوء اللغة كوسيلة للتفكير والتعبير، إلا أن التعبير الرمزي يظل قائماً في حياة الإنسان، لأنه يستطيع التعبير عن معاني لا تستطيعها اللغة، ويقول في ذلك سابير Sapir، «... أن جميع الرموز تتضمن مفاهيم لا يمكن استخلاصها من محتويات التجربة». وهكذا فأن الرمز من صميم طبيعته ليس مجرد نسخة عن الواقع، وإنما تشبه لهذا الواقع. أما أهمية رموز الأحلام بالنسبة للمبدع فهي بالإضافة إلى أنها أحياء للتجارب السابقة بأسلوب جديد، فأنها تنقل من المعاني ما لا يمكن نقله بواسطة أخرى. وفي رأي العالم النفسي بياجيه فإن المعاني التي ولدت وخزنت

في نظام الرمز فإنها تظل ذات أهمية بالنسبة للفرد، ذلك أنها لا توجد (أي الرموز) كمجرد ذكريات سابقة مكسدة وإنما كنظام من المعاني قادر على مد نفسه، وقابل للاستعمال في عملية الاستيعاب وعلى الربط بين المعاني السابقة والمعلومات الحاضرة. ويقول بياجيه: « في الأحلام.. تتواصل الحياة العاطفية، ولكن بدون إمكانية التكيف مع الواقع، ولهذا السبب فإن في الأحلام عودة دائمة إلى الفكر الرمزي المماثل للعب الأطفال.. والفكر الرمزي هو الإمكانية الوحيدة للشعور بعملية الاستيعاب والتي تحدث في النظام العاطفي... »

أن هذه الفعالية للرموز بما فيها من معاني لا مثيل لها في الواقع، وبأندماجها مع المصادر العاطفية في الحياة الإنسانية، فإنها كانت وما زالت عاملاً محركاً في عمليات الخلق والأبداع، ذلك لأن السعي لفهم معانيها قد ارتبط بالجذور العاصفة في الحياة الإنسانية، وهو الربط الذي حرك النفس الإنسانية منذ أبتداء الحلم نحو ذلك العالم الجديد والذي يراوده في أحلامه، والسعي إلى بلوغه في يقظته، وهو السعي الذي لا يمكن أنجازه بالوصول، إذ أن من طبيعته أن لا يحقق هذا الوصول، ذلك أنه يتعلق بعالم غير عالم الواقع واليقظة، ومع هذا التعذر في الوصول، إلا أن السعي نحو بلوغه قد دفع الإنسان نحو الخلق الأبداعي في محاولة لتقليد رؤى هذا العالم الذي لا شبيه له، وكانت حصيلته تلك الأساطير والملاحم والمعتقدات الدينية والآثار الفنية والأدبية والفكرية، والتي تنبع في معظمها من مثل هذا السعي الذي تدفعنا إليه الخيالات والأحلام ولا يحققه لنا الواقع أو الأيام...

الأحلام والأمراض

المعتقدات والممارسات عبر التاريخ
نظريات وآراء قديمة حول الأحلام والأمراض .
الرابطة بين الأحلام والأمراض الجسمية .
الرابطة بين الأحلام والأمراض النفسية .
الأحلام والأمراض العقلية : الكتابة ، والخيال .
الأحلام والتوتر السابق للحيز .
أحلام الكحوليين ، أحلام المتخلفين عقليا
أحلام المصابين بالصرع ، الشبه بين الأحلام .
والأمراض النفسية ، والوظيفة العلاجية للأحلام .
الرابطة بين الأحلام والأمراض النفسية عند الأقوام البدائية .

الأحلام والأمراض

يبدو لأول وهلة وكأن فرويد في مطلع هذا القرن كان أول من جلب الانتباه إلى العلاقة بين الأحلام والأمراض خاصة النفسية منها، وبما لا شك فيه أن فرويد قد كان أول المساهمين في أرساء معالم هذه العلاقة في العصر الحديث، فهو قد وضع الأحلام وتفسيرها كحجر الزاوية في نظرياته التحليلية النفسية تشخيصاً وأسلوباً علاجياً، وله الفضل الأكبر في توجيه الانتباه إلى هذا المجال المهم في حياة الإنسان المعاصر والذي دأب، وهو في غمرة واقعية وعلمانية هذا العصر، إلى النظر إلى أحلام النوم بأنها شيء منفصل تماماً عن التفكير أثناء اليقظة، وبأنها خيال يقتضي نفيه عن الحياة الواقعية.

إن سبق فرويد في أدراك العلاقة بين الأحلام والأمراض هو سبق معاصر فقط، وهو إحياء لأفكار وأجتهادات سابقة وقديمة، فالبيانات التاريخية بشأن هذا الموضوع، من حضارات قديمة متعددة إضافة إلى البيانات المتوفرة من الدراسات الأنثروبولوجية على مجتمعات بدائية معاصرة، كلها تفيد بأن الإنسان منذ القدم قد تأمل الرابطة بين الأحلام والأمراض، ومن منظورات متعددة

سببية وعلاجية ومصرية، ومن متابعة تأملات الإنسان القديم والبدائي في هذا الموضوع نجد بأنها تتلاقى في بعض نواحيها مع النظريات المعاصرة، ويمكن لذلك أن نجد خيطاً من الصلة بين القديم والحديث من هذه التأملات والنظريات.

الآراء والممارسات عبر التاريخ:

لا يستطيع أحد تحديد الزمن التاريخي أو ما قبل التاريخ والذي بدأ فيه الإنسان القديم الربط بصورة ما بين الأحلام والأمراض، ولعل مثل هذا الربط يعود إلى تلك الفترة الزمنية في التاريخ والتي حاول فيها الإنسان لأول مرة فهم أسباب أمراضه التي أبتلى بها، وحاول في الوقت نفسه تأمل أهمية تجاربه الحاملة، ويمكن لنا أن نفترض بأن الحالتين، حالة المرض وحالة الحلم، كانتا أكثر ما واجه الإنسان القديم من تحديات لفهمه وأدراكه، ولا غرابة لذلك في أنه قد رد الحالتين إلى فعل قوى خارقة، وبأن هذه القوى قد تكون واحدة في الحالتين، ونحن نجد في هذا الفهم للفكر الإنساني القديم، وهو الفهم الذي له ما يؤيده من الحياة الفكرية للإنسان البدائي في العصر الحاضر، ما يفسر الرابطة بين الأحلام والأمراض، واعتبار الأحلام وسطة تنذر بالأمراض كما تبين أسلوب علاجها ومصيرها النهائي.

في أقدم الحضارات المعروفة أنشئت الهياكل في بابل واشور، وفي مصر الفراعنة، وفي ابونان الأغريقية لغرض الحصول على النبوة المستخلصة من أحلام المرضى. ففي بلاد ما بين النهرين، نظر إلى الأحلام كواسطة للأعلام بالنبوة المنذرة بحدوث المرض أو المصيبة، كما نظر إليها كواسطة تنسى، بمصير المرض وطريقة معالجته، وقد أقيمت الهياكل لتفسير الأحلام، وقام الكهنة بذلك كما قاموا بأجراء المراسم والطقوس على المصابين والتي تضمنت الصوم والصلاة والنوم في المعابد، وتقديم العطايا للآلهة التي تستطيع وحدها إعادة الصحة للمريض. ولما كانت بعض الأمراض قد عزيت إلى فعل الشياطين، أو إلى تملكها لأجساد ضحاياها من المرضى. فقد عهد بشفاء هذه الحالات إلى السحرة، بالنظر لما اعتقد من أن لهم المعرفة والصلة بالشياطين المسببة لذلك المرض أو العلة،

ولتمكنها من الوسائل التي أما تضمنت طرد هذه الشياطين، أو ترصيتها وأقناعها بالتخلي عن المريض، أو بتسليط قوة خارقة عليها. ولعل من أبرز الأمثلة على استعمال الحلم كنبرة تنذر بالمرض بعله هو ما تنقلته الروايات عن حلم الملك نبوخذ نصر والذي فسر في حينه بأنه ينذر بأصابته بعله عقلية.

وفي مصر القديمة، قامت هياكل عديدة في أنحاء البلاد لتفسير الأحلام، والتي سميت بمعابد (السيرابيم)، وذلك نسبة لآله الأحلام سيرابوس، ولعل المصريين القدماء كانوا أول من أستعمل أسلوب (الترقيد) كتوطئة للحلم، وأقتضى الأسلوب أن يبات الساعي للرؤيا في الهياكل، وأن يقوم بمراسم وطقوس خاصة بما في ذلك الصوم والصلاة والتضحية وتقديم العطايا، وإذا حدثت للساعي رؤياه وهو في هذه الحضرة، قام أحد الكهنة المختصين بتفسير حلمه وفك رموزه، والتي ها أن تنبئ بسبب مرضه وأسلوب علاجه ومصير حالته.

وفي الحضارة الأغريقية أقيمت هياكل عديدة لتفسير أحلام المرضى، والتي كان يؤمها المرضى ممن يطلبون النبوة عن علاج أمراضهم وعن مصيرها. وقد أعتبر لأغريق هذه المعابد منازل لآله الطب (اسكليبيوس) والذي أعتقد بأنه كان يزور الراقدين في الهيكل أثناء نومهم وأحلامهم، ويلمس بيده الجزء المريض من جسم المريض، وبذلك يشفيه، ثم يختفي. وقد تضمن أسلوب الشفاء زيارة المريض للمعبد وتهيته بالطقوس والمراسم، ثم أعداده للرقاد في وسط الهيكل والذي يصل إليه عبر أروقة ودهاليز تزيد في توقعاته، وهناك كان يترك لينام وليأتيه الحلم، وليزوره إله الطب، وفي الصباح يقوم المفسرون في الهيكل بتفسير حلمه وما يحمله من نبوة، والتي تتضمن عادة وصف العلاج الأفضل للمريض.

نظريات وآراء قديمة حول الأحلام والأمراض:

مع أن اليونانيين لم يكونوا البادئين بأفترض العلاقة بين الأحلام والأمراض، إلا أن أقدم ما وصل من أفكار محددة عن هذه الرابطة قد آل إلينا من مصادر

أغريقية، ومن أول هذه المصادر ما أورده (أبقراط) أبو الطب، عن الأهمية التشخيصية للأمراض في الأحلام، فهو من ناحية قد ربط بين مواقع الكواكب كما قد تظهر في الحلم، وبين مواقع العلل في جسم المريض الحالم، ومن ناحية أخرى ربط بين محتوى الأحلام الرمزي وبين طبيعة العلة الجسمية، مثال ذلك ظهور الكوكب في الحلم وهو فوق مكانه المعتاد فإنه يشير إلى عنة في الرأس، والحلم بفيضان النهر يرمز إلى زيادة في دم الجسم. أما الفيلسوف أرسطوطاليس، فقد رأى بأن الأحلام يمكن أن تكون واسطة أنذار مبكر لوجود علة مرضية لم يتحسس بها الفرد بعد في يقظته، وهو يفسر هذه المقدرة للحلم من أن الفرد وهو نائم فإنه يتجرد من كل أو معظم أحاسيسه الواردة إليه من خارج جسمه، وهي الأحاسيس التي تغمره أثناء يقظته وتحول دون تحسه بصورة كافية أو واضحة بالأحاسيس الصادرة من جسمه، وبدلاً من ذلك فإن الأحاسيس الصادرة من الجزء المريض من جسمه نستطيع الوصول إلى دماغه أثناء نومه وفي معزل عن الأحاسيس الأخرى الواردة أثناء اليقظة، ول هذه الأحاسيس أن تظهر في محتوى أحلامه، وبذلك قد تكون مؤشراً لعله أغفل الإنباه إليها في حالة وعي اليقظة.

أما الطبيب الروماني جالينوس، فقد كان أول من أدخل المفاهيم الطبية في الأحلام بصورة مباشرة، كما أنه أنحى باللائمة على الأطباء الأبقوريين والذين أغفلوا في نظره ما للأحلام من أهمية في تشخيص الأمراض وتشوف مصيرها، أما أفلاطون، فلعله أول من ربط بين الأحلام وبين الكشف عن النواحي الخفية (غير الواعية) في حياتنا، كما يبين ذلك من قوله: «أن في كل واحد منا، حتى الطبيين من الناس طبيعة وحشية متمردة والتي تحملق خلال النوم». وهذه إشارة واضحة لوجود مجال آخر خفي من حياتنا له أن يظهر في أحلامنا، أن يدلنا على وجود ما لا نعيه عن أنفسنا، وبهذا يكون أبقراط قد سبق غيره. ما فيهم فرويد في العصر الحالي، بافتراضه وجود الجزء اللاواعي من حياتنا والذي يحمل صورة أو صوراً أخرى مما لا نعرفه عن أنفسنا.

وفي العصور الوسطى تواصل افتراض العلاقة بين الأحلام وبين الأمراض

الجسمية والعقلية، ومن هذه الفرضيات أن زيادة الإفرازات الصفراء تدفع بالواحد إلى مشاعر الفورات العاطفية في الأحلام، كما أن هذه الزيادة في نفس الوقت تأتي نتيجة للخضوع إلى فعل هذه المشاعر بمطاوعتها، وإذا ما أثرت هذه المشاعر في أحد الناس، فإنها تظهر في أحلامه، وهذه كما هو واضح نظرية سايكوسوماتية (نفسية جسمية) تنوّه بالرابطة بين الحياة النفسية والحالة الجسمية والتي تدلل عليها الأحلام. ومثل هذا الربط يتضح أيضاً من النظر إلى الأحلام الجنسية كدليل على أن الشهوة الجنسية هي في مقدمة الشهوات الإنسانية. ويرد هذا الرأي إلى أحد مفكري القرن الخامس الميلادي (جرجوري) والذي يكون في رأيه هذا قد سبق آراء فرويد بقرون عديدة ومن الذين ربطوا بين الأحلام وبين الحالة الجسمية المفكر القديس توما الأكويني، والذي رأى بأن أحد مصادر الأحلام هي العصابات الجسمية، وبذلك فإن لمحتوى الأحلام أن يكشف عن سلامة أو اضطراب ميزان هذه العصابات. ومن الذين أهتموا أيضاً بالرابطة بين الأحلام والأمراض الأطباء العرب في القرون الأولى من الحضارة العربية الإسلامية.

الرابطة بين الأحلام والأمراض الجسمية:

رعى م يكن الفيلسوف الأغريقي أرسطو طاليس، هو أول من تأمل الرابطة بين الأمراض الجسمية وبين الأحلام، غير أن ما وصلنا من كتاباته حول هذا الموضوع هو أول ما دون في هذا الأمر، ونظرية أرسطو هي أن الأحاسيس الصادرة من داخل الجسم بما في ذلك العضو المريض منه قد لا تلاحظ في الفرد أثناء ساعات اليقظة بسبب توارد سيل من الأحاسيس الخارجية عيه، أما أثناء النوم، فإن هذه الأحاسيس الخارجية تتوقف أو تقل وإلى الدرجة التي تمكن الأحاسيس الصادرة من أعضاء الجسم الداخلية من الإعلان عن وجودها، وهذا يسهل الأحساس بالأعراض المرضية والتي أغفت أثناء اليقظة، وذلك أثناء الحلم. ومن آراء أرسطو التي تعتبر متممة لهذه النظرية هو رأيه بأن الأحلام ناجمة عن بقايا الإنطباعات الحسية التي تحدث أثناء اليقظة، سواء أستقيت هذه الأحاسيس من أشياء خارجية أو من مصادر داخلية، ويقول

أيضاً: « حتى بعد أن تختفي الأشياء الخارجية المحسوسة، فإن الانطباعات منها يمكن أن تبقى وأن تظهر نفسها أثناء النوم بصورة أشد، ذلك أن فعل الفكر والعضو الحسي لا ينفياها ». وقد وصف أرسطو هذه الانطباعات الحسية بأنها أشبه بالموجات الصغيرة التي تتكون في الأنهار والتي كثيراً ما تظل على حالها عندما تكونت، غير أنها كثيراً ما تنكسر بسبب تصادمها. وقد لاحظ أرسطو بأن الواحد إذا ما أحدث اضطراباً شديداً بهذه الحركات، وبمعنى بذلك الانطباعات الحسية المتبقية من ساعات اليقظة، فإن هذه الحركات تصبح مشوشة ومرتبكة وملتوية، وهو ما يحدث في حالات الحمى وحالات السكر.

لقد أدرك جالينوس أشهر أطباء الحضارة الرومانية أهمية الأحلام في موضوع الأمراض، وانتقد بسبب ذلك أطباء عصره لأعطائهم القليل من الاهتمام للأحلام في عمليات تشخيص الأمراض ونشوف مصيرها، أما الطبيب العربي ابن سينا، فقد أستعمل الأحلام كواسطة لتطبيق تقنية علاجية لعادة السلس البولي في الأحداث أثناء نومهم، وتتلخص هذه التقنية بالتأكيد على الطفل أثناء اليقظة بأنه إذا ما أحس في نومه بدافع للتبول، فإن عيه أن يصور في ذهنه بأنه إنما يفعل ذلك في أماكن لا يصح التبول فيها، كالمساحد والقصور. وغاية ابن سينا من هذا الأسلوب هي إقامة موانع باهية في الذهن ترتبط شرطياً بعملية التبول، فإذا ما قامت الحاجة للتبول أثناء الليل تصور الحدث في حلمه بأنه في مكان لا يجوز التبول فيه، ونحن نجد في هذه التقنية ليس فقط دلالة على أستعمال الحلم كواسطة لها، وإنما أيضاً لتبنيها الأسلوب الشرطي التطبيعي في العلاج، وهو أسلوب علاجي سلوكي سبق فيه أصحاب المدرسة السلوكية بتقنياتها بألف عام على الأقل.

بعد أهمال طويل لموضوع الأحلام بما في ذلك تأمل العلاقة بينها وبين الأمراض، فإن العصر الحديث يشاهد إحياء لهذا التأمل من قبل بعض الباحثين، ولعل من أهم هؤلاء، هو العالم النفسي يونغ، والذي رأى في الأحلام رأياً يماثل رأي أرسطو وبأن الأحاساسات من جزء أو عضو مريض في الجسم يمكن ملاحظتها عن طريق ما « تحت الوعي »، أثناء الحلم. ومن الأمثلة التي أعطاها على

ذلك الرجل الذي حلم تكراراً بأنه مصاب بالسرطان في لسانه، وقد أصيب بسبب خوفه من هذا المرض بحالة الفزع من السرطان، وبعد مدة طويلة أصيب بسرطان اللسان فعلاً، وقد تأمل يونغ هذه الحادثة، أهى مصادفة؟ أم هو اخوف من السرطان قد أدى إلى ظهوره بالفعل؟، أو أن الرجل شعر بالمرض في ما «تحت الوعي» أثناء الحلم وقبل أن يحس بهذه الحالة فعلاً أثناء اليقظة، وقد أرتأى يونغ بأن الاحتمال الأخير هو الأكثر اقتراباً من الواقع.

لقد كشفت الملاحظات الواردة في هذا الشأن ما تمخض عن تجربة علمية اختبارية على مجموعة من الأفراد الذين تم تحليل دمهم خلال فترات معينة أثناء الحلم، كما تمت أفاقتهم من أحلامهم وجرى تسجيل ما أفصوا به من هذه الأحلام، وقد عرضت هذه التسجيلات على هيئة من الخبراء لتصنيفها تبعاً إلى إذا ما كانت أحلاماً قلقلة أو غير قلقلة وبدون معرفة منهم بنتائج تحليل دمهم، وقد تبين من مقارنة النتائج (بين الحلم وبين نتائج فحص الدم)، بأن الأحلام الأكثر قلقاً ترتبط بارتفاع ملحوظ في معدل الحوامض الدهنية الحرة، وهنالك ملاحظات سريرية عديدة تلتقي مع نتائج هذه التجربة، إذ كثيراً ما لوحظ بأن نوبات الذبحة الصدرية تحدث أثناء فترات الحلم، وتفسر هذه الظاهرة بأن فترة الأحلام، بما في ذلك ما قد يصاحبها من أحلام قلقلة، تؤدي إلى زيادة في مقادير الأدرلين في الدم، وهذا يؤدي إلى حدوث تقلصات أشد في عضلات القلب مع زيادة في سرعة النبض وارتفاع في مستوى ضغط الدم، وإذا ما اقترن ذلك بتصلب أو تضيق في شرايين القلب، فإن له أن يحدث نوبة في القلب (أنجاسيا) أثناء الحلم، ومثل ما يحدث من نوبات من مرض القلب، والتي قد تكون أول إشارة إلى وجود مرض في القلب، فإن أنفعالاً مماثلاً قد يحدث أثناء أحلام بعض المصابين بقرحة الأنسي عشر، ذلك أن افرازات المعدة من الحوامض تزداد أثناء فترات النوم الحالم، وخاصة إذا ما كان محتوى الحلم مقلقا، وهذه الزيادة في الحوامض المعدية أن تهيج القرحة الأنسي عشرية وقد يكون هذا التهيج أول دلالة على وجود حالة القرحة.

الرابطة بين الأحلام والأمراض النفسية عند فرويد :

هنالك اعتقاد سائد بين الخاصة والعامة على حد سواء ، بأن فرويد هو أول من وجد رابطة بين أحلام المرضى المصابين بأمراض نفسية وبين حياتهم النفسية ، ومع أنه لا ينكر بأن فرويد هو الرائد الأول لحركة الأحلام ومعانيها ومحللها في الحياة النفسية في هذا العصر ، إلا أنه لم يكن البادئ تأريخياً في إدراك هذه الرابطة سواء في الحياة النفسية لفرد الطبيعي أو المريض نفسياً ، كما أنه لم يكن أول من استغل الأحلام كوسيلة لأستقصاء محتويات النفس ومكوناتها ، أو أستعمال الأحلام كأسلوب علاجي تحليلي ، ومع ذلك فإن فرويد قد توجه إلى موضوع الأحلام بصورة جديدة ، وتناول البحث في أحلام كما يتناول العلم والعلماء البحث في المسائل العلمية ، وكان فرويد يطمح في أن يرقى تناوله لموضوع الأحلام والحياة النفسية إلى المرتبة العلمية ، وفيما يلي نعطي مختصراً عن نظريات فرويد وفرضياته في موضوع الأحلام ومحللها من الحياة النفسية للإنسان ، وبالنظر لتناولنا هذا الموضوع بصورة عامة في فصل سابق عن المفاهيم النفسية للأحلام ، فأنا سنقصر معظم مختصرنا التالي على الرابطة المقترحة بين الأحلام والأمراض النفسية .

توصل فرويد إلى العناصر الأولى لنظرياته عن الحياة النفسية قبل سنوات طويلة من بدء أهتمامه بموضوع الأحلام ومعانيها النفسية ، وقد كانت بداية أهتمامه عرضية لا أجتهدية ، فقد لجأ فرويد في بداية ممارساته إلى عملية التحليل النفسي لأستقصاء الذكريات والتجارب المنسية في حياة مرضاه ، كما أستعمل التنويم والإيحاء لأحياء التجارب المنسية أو تحقيق الشفاء في المرضى ، كما أنه لم يكن الأول في أفتراضه وجود حيز اللاوعي وما تحت الوعي ، كما أشرنا إلى ذلك في أقوال عدد ممن سبقوه بمثل هذا الإفتراض كأفلاطون وغيره ، ولما شعر فرويد بأنه ضعيف القدرة على الإيحاء وبالتالي على وضع المريض في حالة تنويم (مغنطيسية) ، فقد عدل عن أسلوب التنويم لغرض أستعادة المفقود أو المنسي من التجارب والذكريات ، وأستبدله بطريقة الأفضاء الحر ، أو ما سماه « بالتداعي الحر » ، أثناء الوعي الطبيعي للمريض ، وحتى هذه الطريقة ، فإنها لم

تكن كلاً من مبتكرات فرويد، وإن كان فرويد قد طور هذا الأسلوب إلى تقنية إستقصائية بقواعد محددة، وقد لاحظ فرويد أثناء أصغائه إلى مرضاه وهم يتابعون مسيرة وتنقل أفكارهم أثناء عملية التداعي الحر، بأنهم كثيراً ما يتجهون إلى الأفضاء بمحتوى بعض أحلامهم وبصورة تلقائية، وبأنهم أثناء هذا الأفضاء يظهرون أنفعالاً عاطفياً، وبأن ذلك يؤدي بهم إلى حالة من الراحة والأنفراج. وقبل أن يقوم فرويد باستعمال أحلام مرضاه لأغراض استقصائية وعلاجية فقد راح أولاً انظر في أحلامه لمحاولة تفسير معانيها ومصادرها، ونتيجة لما توصل إليه من نتائج، فقد وضع فرويد مجدداً فرصياته عن بنية الحياة النفسية.

أن 'هم ما تضمنته نظريات فرويد بشأن الأحلام، هو أنها تعبير في الوعي عن أمسية أو رغبة غير واعية، والتي تعذر ظهورها في الوعي على حالتها الأصلية. وأعتبر فرويد عملية لأحلام بأنها إحدى مظاهر النشاط الأعتيادي اللاواعي، غير أنه رأى بأن ما في اللاوعي من هذه الأمنيات والرغبات لا تظهر في الأحلام على صورتها الأولى، وإنما يقتضي أولاً أن تمر هذه المحتويات عبر عملية من التستر والتمويه والتي تغير من ملامح ما أحتواه اللاوعي وما لا يمكن الأفضاء به على حاله من هذه الرغبات والأمنيات، وقد سمي فرويد عملية التستر والتمويه هذه «عمية النقل» أو عملية التحويل، وفيها تتم عملية نقل المحتوى الكامن في اللاوعي إلى المحتوى الظاهر في الحلم. ولما كان الفرد لا يعي في حلمه غير المحتوى الظاهر في الحلم، فإن المحتوى الكامن بظل خفياً عن الوعي. وقد حاول فرويد التوصل إلى هذا المحتوى الكامن وذلك عن طريق تفسيره للمحتوى الظاهر ورموزه، غير أنه بالرغم من تحليله مئات الأحلام فإنه لم يستطع التوصل إلى المحتوى الكامن لأي تجربة مكبوتة في اللاوعي، ومع هذا الفشل، إلا أن فرويد قد ظل يعبر بأن كل حلم يمثل بالضرورة رغبة مكبوتة، وبأن هذه الرغبة تعود في أصولها إلى فترة الطفولة، وبأنها ذات طابع جنسي، والتي تقتضي كبثها في تلك المرحلة بسبب تعارضها مع ما في واقع الطفل من محاذير ونواهي. وعلى أساس من هذا الفهم للأحلام وتكوينها ومحتواها، فإن

فرويد نظر من جديد لبنية الحياة النفسية وديناميتها في حالة الصحة والمرض، وبصورة لا تختلف كثيراً عن نظرياته الأولى والسابقة بشأن هذه الحياة والتي توصل إليها قبل تأمسه لأهمية الأحلام في الحياة النفسية، وخلاصة ما توصل إليه فرويد في هذا الشأن هو أن الصراعات والقوى النفسية الكامنة في اللاوعي هي التي تكون العناصر الأساسية والجذور العميقة للإضطرابات النفسية، ووجد في الأحلام الطريق لأستقصاء هذه المحتويات في اللاوعي، والتي تكمن فيها جذور هذه الإضطرابات. وقد برر له ذلك تشبيه الأحلام بأنها « الطريق الملوحي لللاوعي »، وقد وجد فرويد في الأحلام ليس وسيلة للإفضاء فقط، وإنما وسيلة لأسعاف المريض، وذلك عن طريق إقامة الرابطة بين أعراض الحالة المرضية وبين تجارب الماضي اللاواعية والتي يعبر عنها الحلم. ومع أن فرويد قد فشل دائماً في التوصل إلى تجارب محددة يحتويها الحلم، إلا أنه قام برصد هذه الروابط ودلالاتها، وعن طريق هذا الرصد لروابط الحلم من جميع جوانبه، فإنه كان يستنتج الرغبة اللاواعية في لا وعي المريض، والتي اعتبرها مساوية أو مدللة على لمحتوى الكامن، وكان هدف فرويد في عملياته التحليلية، هو إعادة صياغة المحتوى الظاهر للحلم ورده إلى أصوله في المحتوى الكامن. وهو المحتوى الذي أثار الحلم وسببه في المكان الأول، ويقول فرويد في ذلك: « أن نفسر الحلم .. معناه أن نترجم المحتوى الظاهر للحلم إلى فكرة الحلم الكامنة، وأن نعكس عملية التشويه التي جرت على الأخير (المحتوى الكامن) على يد المقاومة الرقابية .. ومكبوتاته في المحتوى الكامن للأحلام ». إلا أنه مع ذلك أفترض وجودها في الخيالات غير الواعية. وقد أقام فرويد مقارنة بين الأحلام والأعراض المرضية، فالحالتين في نظره تعبران عن رغبة مكبوتة في اللاوعي والتي هي في صراع وسعي دائم للتعبير عن وجودها وللظهور، وهذه الإمكانية تيسر فقط، أما عن طريق صور وخيالات الأحلام، أو على صورة أعراض مرضية، وفي الحالات فإن الرغبات المكبوتة في اللاوعي هي التي تزود القوة الخافزة والتي تمكن الأحلام أو الأعراض المرضية من الظهور.

رأى فرويد في الأحلام عملية مصالحة أو حلاً وسطاً بين الرغبات الجنسية

الطفولية المكبوتة في اللاوعي والتي تسعى للظهور والأرضاء، وبين القوى المعاكسة لها ولقائمة في الذات «أو الأنا»، والتي ترى في هذا الظهور والأرضاء لعبي خطراً وتهديداً للذات، وهذا الرأي في دينامية اللاوعي وتكوين الأحلام يطابق رأي فرويد حول طريقة تكوين الأعراض المرضية النفسية، فهذه الأعراض، في رأيه، هي كالأحلام، بما هي وسيلة رمزية للتعبير عن الرغبات المكبوتة والتي يتعذر تحقيقها في الواقع، ذلك أن مثل هذا التحقيق من شأنه أن يهدد سلامة الذات، وتأقي الأعراض المرضية لذلك كمحاولة للتوفيق بين الرغبة المكبوتة وبين النواهي عن تحقيقها خدمة لسلامة الذات. وقد رأى فرويد بأن الشبه بين الأحلام وبين الأعراض المرضية النفسية هو في 'ن' معنى الأثنين: الأحلام، والأعراض المرضية، لا يتوفر لا في المحتوى الظاهر للأحلام ولا في الأعراض المرضية ذاتها، وإنما في المحتوى الكامن اللاوعي. وبأن الأحلام كالأعراض المرضية تمثلان تعبيراً مستتراً ومتغيراً لهذا المحتوى الكامن في اللاوعي، وكل واحد منهما يعبر عن ذلك بطريقة الخاصة. وفي رأي فرويد أنه بينما لا تحتوي الأحلام دائماً على الدوافع الغريزية التي تكمن وراء المحتوى الظاهر للحلم، إلا أن الأعراض المرضية النفسية هي في نظره جسية دائماً في أصولها اللاواعية، وبأنها تمثل كلياً أو جزئياً لصراعات الجنسية غير الواعية. ويقول فرويد في صدد التشابه بين الأحلام وبين الأعراض المرضية: «لقد كانت خطوة قصيرة نحو اعتبار الحلم نفسه كعارض مرضي، وللتطبيق على الأحلام نفس الأسلوب التفسيري الذي وضع للأعراض المرضية، وبالنظر للتماثل لكامل بين الخصائص المميزة لعملية الحلم وبين العملية النفسية التي تحدث في الأعراض المرضية النفسية، فأنا نشعر بأننا محقون في أن سحب على الأحلام عين الأستنتاجات التي توصلنا إليها بشأن مرض الهستيريا.»

لقد كان لفرويد طريقته الخاصة في تحليل الأحلام وتفسيرها، فقد كان يبدأ بالمحتوى الظاهر للحلم، ويقول فرويد في هذه الخطوة: «إن هذا المحتوى الذي أصبح ظاهراً، وذلك عن طريق عنورة على وسيلة يتجنب فيها الموانع الموضوعة في طريقه من الرقيب، وبنتيجة حالة النوم القائمة لما «تحت الوعي»

فأنه (أي هذا المحتوى) ينجح في جلب الانتباه إليه وفي ملاحظته من جانب الوعي. « .. ومن هذه البدائية من المحتوى الظاهر للحلم، فأن فرويد كان يدعو المريض للقيام بمتابعة عمية ترابط وتداعي للصور والأفكار التي عرضت في الحلم.

الأحلام والأمراض العقلية:

لقد جرت أبحاث عديدة وخاصة في السنوات الأخيرة في موضوع العلاقة بين الأحلام والأمراض العقلية بأنواعها وخاصة مرض الشيزوفرنيا، ومبعث الاهتمام في هذه العلاقة هو ما يلاحظ من شبه بين طبيعة ومحتوى لأحلام الاعتيادية وبين طبيعة ومحتوى الحياة العقلية للمرضى المصابين بالشيزوفرنيا، وقد شملت هذه الأبحاث دراسة محتوى أحلام المرضى بالشيزوفرنيا، ومحتوى حالتهم العقلية أثناء اليقظة، ومقارنتها بالأحلام الطبيعية، والمقارنة بين الحركة الدماغية الكهربائية أثناء الحلم الاعتيادي وبين الحركة الدماغية للمرضى بالشيزوفرنيا، إلى غير ذلك من عناصر البحث والمقارنة، وفيما يلي نعطي خلاصة لما توصلت إليه الأبحاث بشأن فئات من المرضى بأمراض عقلية وأهمها الشيزوفرنيا، والأمراض العقلية المزاجية (الكآبة، والمانيا)، والأمراض العقلية العضوية، إضافة إلى المدمنين على الكحول، والمصابين بالصرع، والتحلف العقلي.

الأحلام والشيزوفرنيا:

قام الكثيرون من الباحثين المقارنة بين الأحلام الاعتيادية وبين الحالة العقلية للمريض الشيزوفرنيا، ويقوم التشابه على أساس أن الحياة العقلية للمريض الشيزوفرنيا هي حياة غير واقعية، وأنه يصعب فهمها والمشاركة العقلانية فيما يعرض فيها من تجارب، مما يعطي الانطباع بأن المريض الشيزوفرنيا في يقظته يعيش تجربة حاملة، أو أقرب ما نكون للحلم، وقد أمعن البعض في المقارنة بين حالتي النوم الطبيعي ومرض الشيزوفرنيا، ووجدوا شبيهاً عظيماً بينها وبين ما يعرض في الأحلام، وخاصة في الأدوار المرضية الحادة، فغرابة طرق المريض في

التفكير . وغرابة المحتوى ووفرة مظاهر التجريد والرمزية ، وتسارع التفكير الفكري وبدون رابطة ظاهرية ، واللاواقعية ، ووفرة استعمال أنماط التفكير الأولية بما في ذلك السحرية والروحانية ، كل هذه تحمل شبيهاً عظيماً بأحلام الشخص الطبيعي أثناء النوم ، وهناك شبه واضح أيضاً في المجال العاطفي ، فالمرضى الشيزوفريني ضحل العاطفة ، وقليل الإستجابة العاطفية والتوافق العاطفي ، فيما يعرض له من أفكار وتجارب ، وهذا يشبه إلى حد بعيد موقف الحالم الاعتيادي من أحلامه ، فهو قل أن ينفعل من محتوى حلمه وبما يناسب مع هذا المحتوى . ولعل أكثر الحالات المرضية الشيزوفرينية شبيهاً بالأحلام ، هي الحالة المسماة بالشيزوفرينيا الحاملة ، وهذه هي عادة حالة حادة من المرض الشيزوفريني ، والتي يبدو فيها المريض وكأنه يعيش حلماً ، فهو يظهر في حالة أرتباك ، وغير مدرك لحس الزمان وامكان ، ويعاني من هلاوس سريعة التغير ، ومن سرابات حسية مشوهة في حدودها الحسية ، والمريض في هذه الحالة يجمع في ان واحد بين حس الواقع وبين حس عالم الحلم الذي يداعبه ، وهو لا يجد تعارضاً بينهما ، وأن كان يعطي الأولوية في تعامله لمقتضيات العالم الحالم ، وهذه المظاهر من التشابه لا تقتصر فقط على المحتوى الظاهر لكل من الحالم الاعتيادي وحالة امريض الحالم ، وإنما تشمل أيضاً موقف كل منهما من حالته : الشيزوفريني من حالته الحاملة ، والفرد الاعتيادي الحالم من حلمه .

نوم المريض الشيزوفريني :

نوم المريض الشيزوفريني يتسم عادة بمظاهر الأرق ، فالمرضى يستغرق بعض الزمن قبل الوقوع في حالة النوم ، وقد أفادت الأبحاث على الحركة الدماغية بمرض الشيزوفرينيا أثناء النوم بأن المريض لا يظهر دورات النوم المعتادة بصورة واضحة ورتبية كما هو الحال في نوم الشخص الطبيعي ، كما أن فترات النوم الحالم غير منتظمة الوقوع والتكرار أيضاً ، فهي قد تحدث أو لا تحدث لعدة ساعات ، وإذا حدثت فأنها لا تتبع وتيرة معينة من حيث الزمن أو التكرار ، كما أن الحركة الدماغية التي تحدث أثناء النوم لا تشبه كثيراً الحركة الكهربائية الاعتيادية للشخص الطبيعي أثناء نومه .

أحلام المريض الشيزوفرنى :

تختلف أحلام المريض الشيزوفرنى عن أحلام الشخص الطبيعى أثناء فترات النوم الحالم، وإذا وجد تشابه بين أحلام المريض الشيزوفرنى وبين أحلام الشخص الطبيعى، فإن هذا الشبه يتوفر بصورة أوضح مع أحلام الشخص الطبيعى التى تحدث خارج فترات النوم الحالم، والذي يلاحظ فى أحلام المريض الشيزوفرنى أثناء النوم، هى أنها فى الكثير من الأحيان أكثر عقلانية، وأوثق صلة بالواقع، وأقل عشوائية وتورية من أحلام الفرد الطبيعى فى أحلامه المعتادة، وبأنها أكثر شبهاً بأحلامه التى قد تحدث خارج فترات النوم الحالم، وإذا صحت هذه الملاحظات فإنه يبدو وكأن المريض الشيزوفرنى والفرد الطبيعى يتبادلان زمنياً الأدوار العقلانية، وأن كانا يلعبان نفس الأدوار كلا فى وقته المناسب، ويمكن للفرد أن يفترض طبقاً لهذه الملاحظات بأن المريض الشيزوفرنى عاقل فى أحلامه، ومريض فى يقظته، وبأن الشخص الطبيعى يتبادل هذه الأدوار، وبأنه مريض فى أحلامه وعاقل فى يقظته. ويفسر البعض هذه الظاهرة الطريفة بأن لكل فرد إمكانياته من العقل بشقيه العقلانى وغير العقلانى، وبأنه لا بد له أن يعيش الحالتين فى وقت أو آخر، فالفرد الاعتيادى يعيش إمكانياته اللاعقلانية فى أحلامه، ويعيش عقلانيته فى يقظته، وعلى عكس المريض الشيزوفرنى الذى يعيش نصيبه من العقلانية فى أحلام نومه، ويعيش لا عقلانيته فى يقظته، وهكذا فإن «لاعقلانية» الأحلام للشخص الطبيعى تستنفد أثناء نومه الطاقة اللاعقلانية المتجمعة لديه. ومن بعد ذلك يستيقظ «عاقلاً»، بينما عقلانية أحلام المريض الشيزوفرنى تستنفد طاقته العقلانية المتوفرة وتبقى على «اللاعقلانية» حتى يقظته من نومه، فينهض من نومه وهو غير عاقل. وقد شبه أحد الباحثين هذا الموقف بأن الفرد الطبيعى، «مجنون العقل» خلال أحلامه، بينما المريض العقلي (طبيعى العقل) خلال أحلامه، وعلى العكس أثناء اليقظة :

لقد أفادت بعض الدراسات المخبرية على المرضى المصابين بالشيزوفرنيا بأن حدة الأعراض المرضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنقص الذى قد يحدث فى مدد

فترات النوم الحالم، فكلما زادت هذه الأعراض شدة، كلما تبين بأنها تقتزن بفترات أقصر رمتاً من هذا النوم بالمقارنة مع ما هو معتاد، وعلى العكس، فإن تحسن الحالة المرضية يرتبط عادة بعودة فترات النوم الحالم إلى طول أزمانيها المألوفة، وهذه البنات لها أن تشير إلى أن النقص في مدد النوم الحالم له أن ينعكس على شكل اضطراب في الحياة العقلية للفرد، كما له أن يدل على أن مثل هذا النقص في زمن الأحلام يقتضي التعويض عنه، وذلك بامتداد بعض ظواهر حياة الحلم إلى مجال حياة اليقظة، وإذا صدق هذا الاستنتاج، فإن من الممكن الافتراض بأن الأحلام بمقاديرها الطبيعية والمقررة تقوم بأداء وظيفة هامة في الحياة الإنسانية، وهذه هي المحافظة على توازن حياتنا العقلية، وأن أي أنقاص يتن في زمن الأحلام الطبيعية له أن يؤدي إلى الأخلال بهذا التوازن العقلي، وبالتالي إلى أحداث الإضطراب العقلي، وهكذا يمكن النظر إلى أحلام النوم بأنها دلالة على استمرارية تمتع الفرد بحالة عقلية طبيعية، بينما تعتبر أحلام اليقظة في المرضي بأنها دلالة على المرض العقلي. وأخيراً يمكن تفسير قلة أحلام الشيزوفريني أثناء النوم بأنها أما السبب في خيالاته المريضة أثناء اليقظة، أو أنها نتيجة لكونه يستنفد الكثير من إمكانياته الحاملة أثناء ما يداعبه من خيالات خلال اليقظة، وفي الحالتين، فإن العمليات العقلية الأساسية التي تكون وتميز أحلام الليل، فإنها تميز أيضاً الحياة العقلية الواعية للمريض الشيزوفريني.

الحركة الدماغية في الأحلام وفي مرضى الشيزوفرينيا :

من الأبحاث التي تسند الافتراض بوجود شبه سببي بين الأحلام الطبيعية من ناحية وبين المرض العقلي الشيزوفريني، هي الأبحاث على الحركة الدماغية في حالي الأحلام الطبيعية، وفي مرضى الشيزوفرينيا، وقد تبين من هذه الأبحاث بأن حركة دماغية ذات خصائص معينة تحدث أثناء فترات الحلم الطبيعي، وهذه الحركة تأتي على صورة موجات مسمارية الشكل، وتبدأ قبل إبتداء حالة النوم بحوالي ١٠ - ٣٠ ثانية، ومن بعد ذلك تتواصل بصورة أسرع خلال النوم الحالم، وقد لوحظ بأن هذا النمط من الموجات المسمارية والتي تسمى علمياً بـ « PIP ». يحدث أيضاً أثناء فترات النوم غير الحالم، ولكن بنسبة لا تزيد في

الشخص الطبيعي عن ١٥ في المئة من حجمها أثناء فترات النوم الحالم. وقد أفادت دراسات أخرى عن هذه الظاهرة بالبيانات التالية: (١) وجود إرتباط بين شدة المرض الشيزوفريني وبين مقدار ظهور هذه الحركة أثناء فترات النوم غير الحالم، (٢) ظهور هذا النمط من الحركة الدماغية في القطة يرتبط بظهور أعراض سلوكية فيها تشبه إلى حد ما سلوك المريض الشيزوفريني. إذ تبدو القطة وكأنها منصرفة إلى أحاسيس داخلية وبأنها تعاني من هلاوس لا وجود لها في الواقع، (٣) وجود هذه الحركة ليس في أحلام الفرد الطبيعي فقط، وإنما في فترات النوم الحالم وغير الحالم في المريض الشيزوفريني. وفي ساعات يقطته أيضاً، ويعلل ظهور هذه الحركة المسماة في أثناء يقطه المريض الشيزوفريني. بأن هذه الحركة تتسرب من فترات اسوم الحاملة للمريض، وتظهر لذلك في يقطته، ولما كان يفترض وجود علاقة وثيقة بين تجربة الأحلام وبين هذه الحركة، فإن الحالة العقلية للمريض الشيزوفريني أثناء يقطته، يفسر على أنها النظير الحالم هذه الحركة الدماغية والتي يفترض أنها لا تظهر إلا خلال النوم خاصة لنوم الحالم.

حركة العيون السريعة:

تظهر حركة العيون السريعة أثناء النوم الحالم فقط، ولهذه الحركة مظاهرها وسرعتها خلال فترات النوم الحالم للشخص الطبيعي، غير أنه قد لوحظ بأن هذه الحركة تحدث في المريض الشيزوفريني أثناء البقطة أيضاً، وهذه ظاهرة يعتبرها البعض برهاناً على أن هلاوس المريض الشيزوفريني أثناء البقطة إنما هي أحاسيس ذات أصول حاملة.

إيقاظ الفرد أثناء النوم الحالم:

في محاولة لإثبات وجود شبه ما بين الأحلام الإعتيادية وبين الحالة العقلية الشيزوفرينية، أجريت دراسة على مجموعتين من الأفراد، في الأول تم إيقاظ اناثمين خلال فترات النوم الحالم، وفي المئة الثانية تم إيقاظهم خارج فترات النوم الحالم (فترات النوم غير الحالم). وقد استنتج أفراد المجموعتين عن محتويات

أحلامهم، وقد تبين بأن أحلام أولئك الذين أوقظوا من نومهم الحالم بأن أحلامهم كانت ذات محتوى أكثر وضوحاً وعشوائية وعاطفية وأكثر تعقيداً وتفصيلاً من أحلام الفئة التي أوقظت خلال فترات النوم غير الحالم، والتي كانت أقرب إلى العقلانية، كما أنها كانت فقيرة المحتوى وغير خيالية، ويتضح من هذه الدراسة وجود شبه بين أحلام الفترة الحاملة للشخص الطبيعي وبين المحتوى العقلي للمريض الشيزوفري أثناء اليقظة.

الحرمان من الأحلام:

كما له أن يدل على العلاقة بين الأحلام والحالة العقلية الشيزوفرنية هو ما قد ينجم عن الحرمان من الأحلام. من إضطراب في الحياة العقلية للفرد الطبيعي، خاصة تلك الأحلام التي تحدث عادة خلال فترات النوم الحاملة. وقد أفادت التحارب الأولى لحرمان الإنسان من النوم كله أو من النوم بشقيه الحالم وغير الحالم، بأن انهياراً عقلياً لا بد أن يحدث بسبب هذا الحرمان من النوم الحالم إذا ما استمر الحرمان لمدة طويلة - عشرة أيام -، إلا أن التجارب التي حدثت بعد ذلك في السنوات الأخيرة لم تؤيد هذه البيانات الأولى، وهناك من ينفي اليوم حدوث مثل هذه النتائج من الإضطراب العقلي بسبب الحرمان من النوم الحالم، ولعل صعوبة تقرير هذا الأمر، هي تعذر إبقاء الإنسان يقظاً لمدة طويلة وغير محددة، كما أن هنالك دائماً إمكانية التعويض عن الحرمان من النوم الحالم بفترات سريعة من الأحلام خارج فترات النوم الحالم وحتى أثناء اليقظة، وبقدر ما يمكن التيقن منه من نتائج الحرمان المحدود من النوم الحالم، فقد سجل الباحثون حدوث الظواهر التالية: حدوث تعبير في الحركة الدماغية بما في ذلك ظهور الحركة المسارية في خارج مجالاتها الزمنية، توتر القزيب، والإنفعالية، والتشكك، وإحتمال الإنهيار العقلي، والنقص في التركيز والانتباه، وانخفاض في مستوى الحضور الإجتماعي، وفي عمليات التفاعل الإجتماعي، والنقص في قوة الدفاعات النفسية المألوفة عن الذات والذي يتجلى في ظهور الصراعات والدوافع المكبوتة بفعل قوة هذه الدفاعات، وجميع هذه الظواهر تتشابه مع طبيعة الأعراض المرضية الشيزوفرنية والتي يعانيها المريض

الشيزوفرنيا في مرحلة أو أخرى من مرضه الطويل وأثناء يقظته، ويفسر هذا التغير الحادث في الحياة النفسية والعقلية والسلوكية بسبب الحرمان من النوم الحالم، على أنه نتيجة للتجمع الزائد في إحدى مركبات المونامين في الدماغ والتي تقوم بعمليات النقل العصبي عبر الخلايا الدماغية، فهذا التجمع للمادة (الدوبامين) يؤدي إلى اضطراب في عمليات الدوافع واحوافر. أما وجه الشبه بين هذه النتيجة للحرمان من الأحلام وبين مرض الشيزوفرنيا، فهي في أن المريض الشيزوفرنيا يتصف أيضاً بزيادة في مقادير الدوبامين في الدماغ أثناء اليقظة، سواء من حيث المقادير المتجمعة لهذه المادة أو من حيث فعاليتها.

لقد أظهرت أبحاث الحرمان من النوم الحالم على الحيوانات مثل ما أظهرته من نتائج في الإنسان مع فارق طبيعة الحياة العقلية لكل من الحيوان والإنسان، إضافة إلى أنه أمكن في حيوانات دفع الحرمان من النوم كله أو من النوم الحالم لمدد أطول وبالتالي أبعد تأثيراً بما هو الحال عليه في الإنسان الذي لا يخضع لمثل هذه التجارب في حدودها القصوى، وقد أفادت دراسات الحرمان من الأحلام في الحيوانات إلى حدوث ظاهري النهم في الأكل، والشبق الجنسي، وهما ظاهرتان تحدثان في بعض مراحل المرض الشيزوفرنيا، كما أنها تلاحظان في سلوك أولئك الذين إما حرّموا من النوم كله أو من فترات النوم الحاملة ولفترة طويلة معقولة.

أحلام المريض الشيزوفرنيا:

وصفت أحلام الشيزوفرنيا أوصافاً مختلفة ومتباينة من باحثين مختلفين، وهذا التباين في الأوصاف متوقع بالنظر للتنوع الكبير في الحالات المرضية الشيزوفرنية، وبسبب درجة حدة المرض وتطوره، إضافة إلى أن إفشاء المريض عن محتوى أحلامه يتلون ويتقيد بمقدرته على التعبير، وهي مقدرة تخضع بالضرورة حالة المريض العقلية، وهنالك أيضاً الفروق الممكنة بين محتوى حلم الذي يحدث أثناء فترات النوم الحالم، وبين الأحلام التي يمكن أن تحدث خارج هذه الفترات، وهو فرق يصعب التحقق منه لصعوبة التفريق زمنياً في المريض

الشيزوفريي بين النوم الحالم وغير الحالم، وذلك للتداخل الكبير بين الفترتين. ومن الأوصاف الواردة في أحلام الشيزوفريي أنها: « غير واقعية، ومحايدة عاطفياً، بمعنى أنها خالية من المحتوى العاطفي سلباً أو إيجاباً، وهي عدوانية بصورة واضحة، كما أن العدوان موجه نحو الذات، وأحلام الشيزوفريي، أقل فضحاً وتبدلاً جسياً مما هو الحال عليه من سلوك الشيزوفريي أثناء اليقظة، كما أن الفعل الجنسي فيها موجه عادة نحو المريض الحالم، وهو يأتي عادة من الغرباء على المريض». وفي وصف آخر لهذه لأحلام الشيزوفريية، «فإنها أكثر عدوانية وأكثر عاطفية وأكثر إحتواء لمظاهر إضطرابه العقلي من حيث لا واقعيتها أو عشوائيتها». ومن الواضح أن هذه الأوصاف المتباينة قد تقررت أما من مصادر وقوعها أثناء النوم الحالم أو غير الحالم، أو من شخصية المريض وطبيعة ودرجة حاله العقلية، أو هذه الأمور كلها، هذا والموضوع كله ما زال في حاجة إلى المزيد من الأبحاث، وله في النهاية أن يلقي ضوءاً ليس على طبيعة وأسباب المرض الشيزوفريي، وإنما على طبيعة الأحلام ومحلها من الحياة الإنسانية.

أحلام المرحس العقلي المزاجي (الكآبة والمانيا) :

توفرت بيانات عديدة عن أحلام المصابين بإضطراب عقلي مزاجي وخاصة في مرض الكآبة العقلية، وهذه البيانات أكثر اقتراباً من واقع محتوى الأحلام مما هو عليه الحال في البينات المستقاة من مرض الشيزوفريي، ذلك لأن المريض الشيزوفريي قد لا يستطيع التفريق بين محتوى حلمه وبين الواقع كما يستطيع المصاب بمرض الكآبة والذي يتمتع عادة بدرجة أعظم من البصيرة وبالتالي من المقدرة على إعطاء بيئة صحيحة عن أحلامه، وفيما يلي أهم الملاحظات التي وردت في بعض الدراسات حول محتوى أحلام كل من المصابين بمرض الكآبة، وبمرض الهياح العقلي (المانيا).

أحلام مرضى الكآبة :

★ عدد الأحلام متساوٍ في المرحس المصابين بحالة الإكتئاب أو الذين

يتمتعون بصحة طبيعية.

★ حلم الكتيب مقفر، وغير مؤلم لصاحبه، والحلم قليل المحتوى الكآبي عادة، بينما تظهر الكآبة في أثناء اليقظة، وهذه الظاهرة تفيد بقيام حالة تعويضية، كآبة قليلة في الأحلام، وكآبة زائدة في النهار، وهي حالة تماثل أحلام المريض المصاب بالبارانويا (وهي حالة مرضية شيزوفرنية تتصف بالأوهام التشككية والأضطهادية)، والذي هو « بارانوي في النهار » غير « بارانوي في الليل » كما قال فرويد.

★ الكتيب يظهر في أحلامه محتوى مازوخيا سواء كان يعاني من حالته المرضية أو كان في حالة صبيعية، وبصورة متساوية.

★ المحتوى الظاهري للحلم يحتوي على القليل من عناصر الكآبة، بينما المحتوى الكامن يحتوي على الكثير من هذه العناصر.

★ دافع العنف والتعدي في أحلام الكتيب يتوجه في نصف الحالات إلى الذات. وفي النصف الآخر إلى الغير، وذلك على خلاف الشيزوفريي الذي تتوجه فيه دوافع التعدي إلى ذاته.

★ المحتوى المازوخي، في أحلام الكتيب أكثر من هذا المحتوى في أحلام الشخص الطبيعي، وكلما كانت الكآبة شديدة، كان المحتوى المازوخي أكثر وروداً في أحلام الكتيب.

★ محتوى الحلم للكتيب يدور حول أفراد العائلة أكثر مما هو عليه الحال في أحلام بقية المرضى.

★ الحلم يستغرق مدة أقصر من أحلام بقية المرضى.

★ بالمقارنة مع أحلام الشيزوفريي فإن أحلام الكتيب هي أكثر الفة، وأقل عنفاً وإعتداءً، وأكثر تضمناً لتجارب الفشل والمصائب، كما أن أحلامهم أكثر واقعية من أحلام الشيزوفريي.

★ أحلام المرضى بالكآبة الذين حاولوا الإنتحار أو أرادوه، فإنها تحتوي

على أفكار وصور تتعلق بالموت والعنف والتدمير ، وقد تأتي على شكل كوابيس غريبة ، وهي في هذه الحالات كثيراً ما تكون خالية من الناس ومن الحركة ، وتتجه نحو مناظر محايدة مثل ساحل صخري مهجور ، أو قمة جبل أو هضبة مقفرة ومنعزلة .

★ يظهر أحياناً في أحلام الكئيب مشاهد وأفكار تنوه بالنجاة .

★ أما نوم الكئيب فهو يظهر نقصاً في زمن النوم الكلي ، خاصة في زمن النوم غير الحالم وفي الفترات المسماة « نوم الموجات البطيئة » ، كما أنه يعاني من عدة إسناقات أثناء نومه ، وفي حالة الكآبة خفيفة الدرجة ، فإن نوم الفرد يتجه نحو نوم أطول بصورة عامة ، إضافة إلى زمن أطول من النوم الحالم ، على عكس المصاب بكآبة شديدة ، والذي يعاني من نوم أقل مدة ، ومن فترات حاملة أقصر زمناً .

إن هذه الخصائص لأحلام لكآبة لها أن تساعد في التفريق بين الكآبة من ناحية وبين غيرها من الحالات المرضية وخاصة مرض الشيروفرينيا ، كما أنها تساعد في تعيين درجة شدة الكآبة ، وفي تشخيص المرضى الذين يراودون فكرة الإبتحار هذا وقد وجد البعض في أحلام الكآبة ما له أن يدل على مدى إستجابة المريض الكئيب للعلاج ، ذلك أن تحسن حالة المريض تقتزن عادة بالنقص في المحتوى العدواني لأحلامه ، كما تتصف بزيادة في الألفة ، وفي التجارب التي تتضمن النشاطات الجنسية نحو الجنس الآخر ، مع زيادة في التوجه الجنسي بصورة عامة ، وزيادة في الحركة .

أحلام المرضى بالهياج العقلي (المانيا) :

نوم المصاب بالمانيا ، قصير المدة نسبياً (٤ - ٥ ساعات يومياً) ، ومدة النوم الحالم قصيرة حتى بالنسبة لهذا النقص في مدة النوم كله ، بينما النوم غير الحالم ، فإنه لا يقل كثيراً عن معدلاته الطبيعية .

أحلام الأنثى في حالات التوتر السابق للمحيض:

هذه الحالات تنصف بأعراض القلق والإنفعالية والإكتئاب خلال الأيام القليلة السابقة للدورة الشهرية، وقد تستمر ليوم أو أكثر خلال قيام الحيض الفعلي، وأحلام الأنثى خلال هذه الفترات تنصف عادة بزيادة في زمن النوم الحالم، كما هو عليه الحال في حالات الكآبة خفيفة الدرجة

أحلام حالات القلق والإجهاد:

في مثل هذه الحالات، يحدث إتجاه نحو فترة نوم أطول في المريض، وإلى إتجاه مماثل نحو فترات أطول زمناً من النوم الحالم، غير أن هذا الإتجاه لا يظهر على علاته، فهو مقنع بالضرورة تحت غطاء من لأرق، مع الصعوبة في الوقوع في حالة النوم والإبقاء على هذه الحالة.

أحلام المرضى بآفات عقلية عضوية:

تختلف أحلام المرضى بآفات عقلية عضوية عن غيرهم من الأصحاء أو المرضى بحالات مرضية عقلية غير عضوية، وهذا الاختلاف يعكس التأثير العضوي على العمليات العقلية في حالة اليقظة والأحلام على حد سواء، وأحلام المريض العقلي العضوي تظهر عطلاً في النوعية، كما أن الحالم يظهر عطلاً في التذكر، وخاصة في المرضى كبار السن. ويستفاد من محتوى الأحلام، أن هذا المحتوى يتضمن عدداً أكبر من الأشخاص في حالة المرضى الأشد إصابة بالمرض العضوي الدماغي والأكثر إزماناً، ويحتوي عدداً أقل من الأشخاص في حالات الأقل شدة.

الكحوليون:

تظهر أحلام المدمنين والمتعودين على شرب لكحول محتوى من الغم أكثر مما يظهر في أحلام غير المدمنين، وهم يرون أنفسهم في أحلامهم وهم عرضة للتعدي، ويفيدون بمحتوى وتجارب أقل في المواضيع الجنسية، وتظهر الأحلام

المتعلقة بالشرب بصورة أقل في أولئك الكحوليين الذين إمتنعوا عن الشرب، ولهذا يمكن إعتقاد هذه البيئة من الأحلام على أنها ذات فائدة تشوفية لمصير حالة الإدمان.

أحلام المتخلفين عقلياً :

تتفاوت أحلام المتخلفين عقلياً مع درجة التخلف التي يعانونها ، وعلى العموم فإن أحلامهم تدور حول شؤون البيت وشخصه ، خاصة إذا كانوا يعيشون في مؤسسات لرعاية المتخلفين وإيوائهم ، وأحلامهم في معظمها هي ذات محتوى بسيط ، وترتبط عادة بتجارب وحاجات اليوم السابق للحلم ، وهي بصورة على الغالب وإن كانت غير ملوثة في معظم الأحلام ، كما أنه ينقصها الوضوح والتنوع . وأحلام الذكور من المتخلفين هي أكثر عدوانية من أحلام الإناث ، وهي أكثر إحتواء على شخوص ذكورية ، وعلى فعاليات رياضية ، وعلى الطعام والشراب والفلوس .

أحلام المصابين بالصرع :

لم تحر الدراسات حول أحلام المصابين بالحالات المختلفة والعديدة من الصرع ، غير أنه لوحظ بأن أحلام المصابين بصرع « صدغي » هي ذات محتوى متكرر ، وهي أشبه بالتحربة العقلية للمصابين بهذه الحالة أثناء اليقظة ، ولهذا يمكن الإستدلال من الأحلام المتكررة على إمكانية وجود هذا النوع من الصرع الصدغي .

الأحلام والحياة النفسية وأمراضها

إن ارتباط بين الأحلام وبين الحياة النفسية ليس من معطيات هذا العصر وعلمائه بصفة خاصة ، فقد قام مثل هذا الربط في تفكير وممارسات الكثيرين من الأفراد والمجتمعات الحضارية القديمة والبدائية المعاصرة ، وإن كان العصر الحالي ، وخاصة بتأثير فرويد ، قد أدى إلى وضع نظريات جديدة حول هذه الرابطة ، وإلى وضع تقنيات علاجية تقوم على أساس هذه النظريات .

الأحلام والحياة النفسية :

من الذين تناولوا الرابطة بين الأحلام والحياة النفسية في الماضي هو الفيلسوف أفلاطون، وذلك في كتابه «الجمهورية»، وبما قاله أفلاطون في هذا الموضوع والذي يمكن إعتباره معلماً في تأريخ علم النفس، ذلك أنه يسبق نظريات فرويد في هذا الموضوع بحوالي خمسة وعشرين قرناً من الزمن، ويقول أفلاطون: « في النوم فإن الوحش المفترس فينا والذي قد أشبع باللحم والشراب، فإنه يهيج، ويمض عنه النوم ليمضى وراء ما يرصيه غرائزه... وهو في الحبال لا ينثنى عن مضاجعة أمه أو أي شيء آخر من إله أو هيمة وحشية، أو الإقبال على أي طعام ممنوع، أو فعل دني،... ». وهذا قول صريح يعيد بوجود جزء خفي من حياتنا النفسية وخصائص شخصيتنا وغرائزها، وأن الأحلام تسهل لهذا الجزء بالظهور والتعبير عن محتوياته في خيالات الأحلام، وهو إفتراض يكاد يكون مطابقاً لنظرية فرويد في هذا الموضوع، والتي تفيد بأن الأمنيات الطفولية المكبوتة (في اللاوعي)، تعطى في الأحلام، وأثناء طمأنينة النوم، فرصة متكررة للإرضاء الجزئي وذلك بمنعها من أن تتجمع إلى حالة لا تحتمل من التوتر النفسي.

ومن الذين استبقوا فرويد في فرضياته حول الأحلام والحياة النفسية هو العلم «هلدربراندت» (١٨٧٥). والذي يقول: « إن الأحلام تسمح لنا بأن نطل على أعماق وخبايا وجودنا، وهو الوجود المغلق علينا في معظمه أثناء اليقظة، وهي تعطينا بصورة قيمة عن أنفسنا، وتكشف عن ميولنا نصف الخفية... » وفي فترة معاصرة (١٨٨٣) كتب رالف والدو Ralph Waldo، ويقول: « أن إشارات حكيمة، وأحياناً فظيعة، تصل للفرد من ذكاء مصدره مجهول، إن النوم يسلحنا بحرية رهبة، بحيث أن كل إرادة تسرع نحو فعل، ومهما بدت خيالاتها (الأحلام) مخيفة وغريبة، فإن فيها قدراً عظيماً من الحقيقة، إن الحلم يصبح رؤيا، وهو مجرد الذات (الأنا) من أغطيتها المصطنعة، ويظهرها في عريها الأصلي... إنه يخرج من الأعماق المظلمة لحياتنا «دون الواعية»، الدوافع الأولية، ويظهر لنا جانباً من أنفسنا يصلنا بعالم الإحساس ».

الشبه بين الأحلام والأمراض النفسية :

لقد جعل فرويد من الأحلام ومعانيها الجوهر الأساسي لنظرياته عن الحياة النفسية في حالة الصحة وفي حالة المرض، ومع أن فرويد قد استغرق إلى حدود بعيدة في تنظيره عن الأحلام وتفسيرها وعمليات تكوينها، إلا أنه مع ذلك توصل إلى بعض الفرضيات التي ما زالت تلاقي قبولاً في بعض الأوساط النفسية والمعنية أيضاً بموضوع الأحلام، ومن أهم هذه الفرضيات أنه نظر إلى الحلم بأنه شكل من أشكال المرض النفسي، ووجد في النقاط التالية ما يربط الواحد بالآخر سبباً وطبيعة ووظيفة، وأهم هذه النقاط هي: (١) أن كلاهما يثاران من اللاوعي، (٢) كلاهما يأتيان نتيجة لمشكلة أو صراع غير محلول (٣) كلاهما محاولة لإيجاد حلول للمشكلة أو الصراع، (٤) كلاهما محاولة لإعادة الشخصية إلى كليتها وإكتمالها. وهكذا فإن فرويد قد وجد في كل من الأحلام والأعراض النفسية لغة تعبيرية عن محتويات اللاوعي، ووجد في الأحلام طريقاً مختصراً وأكثر تعبيراً عن هذه المحتويات، ولا غرابة لذلك في أن فرويد قد وجد في لغة الأحلام وسيلة صالحة للكشف عن الأسباب الكامنة للمرض وفي استعمالها كأسلوب في علاج الأمراض النفسية، ومع أن فرويد قد مارس من قبل عملية التويم المغناطيسي، وعملية الأفضاء أثناء اليقظة، إلا أنه عندما إهتدى إلى فائدة الأحلام أثناء عملية التداعي الحر، إنصرف إلى متابعة استعمالها كوسيلة استقصائية لمحتوى اللاوعي، وذلك برغم الصعوبة التي واجهته، ذلك أن الأحلام تتكلم عادة بلغة رمزية يصعب تفسيرها والتوصل إلى معانيها.

ومع أن فرويد قد أدرك أوجه الشبه بين الأحلام وبين الأمراض النفسية ومن أنها في الحالتين ذوو أسباب خفية مكتوبة في اللاوعي، وبأن عملية تكوينها غير واعية، وبأن الأعراض والصور هي ظاهرة فقط، ومن أنها في الحالتين يمثلان سعيًا وراء المعالجة النفسية، إلا أن هنالك بعض أوجه الاختلاف بينهما، فبينما المريض النفسي يحاول حل المشكلة النفسية بالتسوية، وذلك بقيام الأعراض المرضية بحل تعويضي عن الصراعات المكبوتة، إلا أن الحلم يرفض

مثل هذا الحل غير الملائم، ويهاجم بدلاً من ذلك الصراع من جذوره وبصورة واضحة. والفرق الثاني، هو أنه بينما الأعراض المرضية النفسية تخفي واقع وطبيعة الصراعات المكبوتة، إلا أن الأحلام تكشف وبوضوح كاف هذه الصراعات، وهكذا فإن ما تخفيه الأعراض، فإن الأحلام تكشف عنه، والمرض النفسي لذلك هو محاولة لكي ينسى أو ينظر ناسين لصراعاتنا المكبوتة، بينما الأحلام تسعى لكي تذكرنا بتلك التجارب والصراعات التي هي السبب الحقيقي لهذه الصراعات. وقد لخص أحد الباحثين في هذا الموضوع لفرق بين الأحلام والمرض النفسي، « بأن الحلم يبدأ عندما تنتهي الأعراض المرضية، وأينما توقفت وإستمعلت الأعراض المرضية فإن الحلم يأخذ المبادرة، وعندما يعشل المرض في حل المشكلة، تشرع الأحلام في إيجاد الحلول »

الوظيفة العلاجية للأحلام:

لقد كانت نظريات فرويد ضيقة المجال فيما يتعلق بوظيفة الأحلام العلاجية، فهي في نظره تخدم غرضين محددين، الأول هو إحداث حالة من التنفيس العاطفي، بما له أن يقلل من عنف وزخم المعاناة النفسية المتجمعة بسبب الصراعات والرغبات المكبوتة، أما الوظيفة الثانية، وهي الأكثر أهمية بالنسبة لفرويد، فهي التوصل إلى تعيين وفهم الصراعات المكبوتة في اللاوعي، وهي عملية ضرورية في رأيه لتبصير المريض عن صراعاته، وإعادة بناء حياته النفسية على خلفية جديدة من الإدراك، والذي حدث بعد أن وضع فرويد نظرياته حول الفائدة العلاجية للأحلام، هو أن إتجه آخرون للخوض في هذا الموضوع، ويمكن لذلك إحتصار الوظائف العلاجية التي إفتترضت للأحلام بما يلي :

★ الأحلام تجعلنا واعين لأسباب الصراعات، ذلك أنها تحيي التجارب الأصلية التي أدت إلى قيام الإضطراب النفسي.

★ الأحلام تطلق العواطف المكبوتة، وهي بذلك لا تقلل من الصغوط النفسية المتجمعة وتفرج عنها فقط، وإنما أيضاً تساعد على رأب التصدع والإنقسام في شخصية المريض وحياته النفسية، ولها أن تؤدي بسبب هذا

التحرير للعاطفة إلى عملية شفاء تلقائي.

★ الأحلام تظهر تلك الجوانب التي نحول طمسها واقصاءها عن وعينا، وهي بذلك تجعل الواحد أكثر أصالة، إذ أنها ترفع القناع أو الأقنعة التي دأب على الإختفاء وراءها، والتي موهت عليه وعلى الناس حقيقة نفسه

وأخيراً فإن لأحلام تساعد الفرد على إدراك مشاكله اليومية وكيفية حلها أو التكيف معها.

العائدة العلاجية للأحلام المتكررة:

تتكرر الأحلام بموضوع معين في حياة الكثيرين من الناس. وخاصة أولئك الذين يعانون من حالة مرضية نفسية، وتكرار الأحلام في هؤلاء هو أشبه ما يكون بتكرار لأفكار التسلطية أثناء ليقظة في بعض المرضى، وينوه هذا التكرار لحلم معين عن أن هناك إلحاحاً نفسياً داخلياً لاستعادة تجربة معينة مع ما كت معها من عاصفة متصلة بها. وتكرار الحلم معناه أن المحاولة للتذكر ما زالت قائمة، أما إذا استطاع الفرد استعادة التجربة المكبوتة وأن يعيشها ثانية في حقيقتها، فإن لهذه الإستعادة أن تحرر العاطفية المتحدة معها، وأن يؤدي ذلك إلى الشفاء وإنهاء تكرار الحلم، ومن الأمثلة التي أعطيت عن هذه الظاهرة. حالة شاب دفن في خندق أثناء الحرب العالمية، وإستعاد وعيه. غير أنه ظل ناسياً لما حدث له، كما أن الحادث قد خلف له صداً شديداً مزماً، وبينما كان يمشي يوماً رأى جرافة للتراب برافعتها الضخمة، وراح يتأمل ما الذي سيصيبه لو أن رافعة الجرافة وقعت عليه، وفي الليل عرض للشاب حلم يحتوي تجربة دفنه في الخندق بكاملها، ولما إستفاق من نومه وجد نفسه وقد شفي كلياً من مرضه وبأن صدعه قد زال. هذا ويمكن تأمل هذا الحلم من وجهة نظر أخرى، وهي أن المرحس المسمي كما عثر عنه بالصداع لمزمن قد جعل الشاب ناسياً لتجربة، بينما الحلم قد حاول، وبالنهيافة نحج، في إظهار هذه التجربة.

لقد وجد الكثيرون في أحلام المرضى ما يساعد على تشخيص صراعاتهم النفسية والتي تكمن وراء ظهور حالاتهم المرضية، بينما وجد آخرون في الأحلام

فائدة التشوف المبكر لمصير الحالة المرضية، وخاصة أثناء العمليات التحليلية النفسية، والتي تعتمد الأحلام أداة لسر الحياة النفسية، ذلك أن لأحلام المريض في هذه الفترات ما يدل على موقفه من الطبيب القائم بعملية التحليل، ومن عملية التحليل ذاتها

المحافظة على الصحة النفسية:

إن من الممكن للباحث أن يستنتج من الملاحظات الواردة حول العلاقة بين الأحلام ولأمراض النفسية، بأن للأحلام فائدة أخرى غير شخيص وعلاج وتشوف مسيرة هذه الأمراض، وهي أيضاً في الوقاية منها، فالأحلام عن طريق أرضائها اجزئي لل رغبات المكبوتة والتي ربما لا تحتمل لو ظلت بدون أرضاء، إضافة إلى أرضائها لبعض الحاجات والرغبات القائمة فعلاً في وعي الإنسان وذاكرته، فإنها بهذا الإرضاء توفر ولو إطلاقاً محدوداً للعاطفة الصاخبة، وهذا من شأنه أن يخفف من الضغوط والتوترات النفسية في حياة الفرد الاعتيادي وأن يساهم في الإبقاء على حياته النفسية في حالة متوازنة وسليمة وطبيعية.

الرابطة بين الأحلام والأمراض عند الأقوام البدائية:

توصلت بعض المجتمعات البدائية المعاصرة إلى مفاهيم وممارسات في موضوع الأحلام وعلاقتها بالأمراض خاصة النفسية منها، والتي يمكن إعتبارها مفاهيم رائدة في هذا المجال، كما أنها في بعض نواحيها تمثل تقدماً على المفاهيم والممارسات المعاصرة في البلدان الحضارية المعاصرة، وللباحث أن يعتر هذه المفاهيم وتطبيقاتها قديمة الوجود في حياة هذه المجتمعات، وبأنها تمتد إلى الأصول الحضارية الأولى هذه المجتمعات والتي ربما تعود إلى ما قبل التاريخ، وبأنها الت إليها عن طريق توارث المعتقدات والعادات جيلاً بعد جيل. ويتضح من الدراسات الأنثروبولوجية على المجتمعات البدائية المعاصرة، بأن هذه المجتمعات قد أولت إهتماماً خاصاً بموضوع الأحلام، ويفسر هذا الإهتمام بأنه نتيجة لفعل عدة عوامل، منها إعتبار هذه المجتمعات للأحلام بأنها تمثل تجربة فعلية حادثة وليس مجرد خيال، إضافة أن الأحلام تمثل سيطرة قوة خارقة على

الحالم، كما أنها تمثل الوسيلة الممكنة للإتصال بالغائب والمجهول والميت، والكشف عن الخفي من رغبات الفرد والتي لا يعرفها عن نفسه، وهذه الأسباب كلها، فقد إحتلت تجربة الأحلام وتفسيرها والعمل بموجبها مكانة مرموقة في حياة الكثير من هذه المجتمعات، وهنالك مجالات عديدة إستخدمت فيها ومن أجلها الأحلام، وليس أقل هذه المجالات هو المجال الطبي بحوائيه الجسمية والنفسية. وفيما يلي نبين بعض النماذج من المفاهيم والممارسات المدللة عليها في تقاليد ومعتقدات بعض الأقوام البدائية.

الأحلام وسيلة للعلاج النفسي الجماعي:

تقضي تقاليد بعض المجتمعات البدائية إقامة لقاءات جماعية في صباح كل يوم يقوم خلالها أفرادها بقص أحلامهم كما يتذكرونها، وتجري بعد ذلك محاولات تفسير هذه الأحلام للتوصل إلى ما ينوء عنه من ضرورة تجنب نشاط ما أو ضرورة القيام بعمل معين، ويتضح من تفاصيل هذا الأسلوب بأنه يتضمن أسلوباً تفسيرياً وتحليلياً، وهو أشبه ما يكون بعمليات التحليل النفسي، إضافة إلى أنه يمثل طريقة علاجية نفسية من الأسناد الجماعي، وهو بذلك يشبه بعض طرق العلاج الجماعية الحديثة مثل « جماعات التلاقي ».

الكشف عن إنحرافات الشخصية وعلاج ذلك:

تقضي تقاليد بعض المجتمعات، ومنها مجتمع « سيوكس Sioux »، بأن يحلم الفرد حلاً يؤهله للقيام بمهمة ما أو تأهيله لوظيفة أو عمل معين، فإذا إستطاع هذا الحلم اعتبر كفواً للقيام بذلك، وإذا فشل في الحصول على هذا الحلم، دل ذلك بأن الفرد في « لاوعيه »، يدرك بأنه لا يستطيع القيام بالعمل وإنجازه بكفاءة، ويعمل بهذا الواقع كإختبار فشل أو نجاح، وله أن يقرر المسيرة الحياتية للفرد، كأن يحرمه من مهن ومراتب معينة، وأن يوجهه إلى مجالات أخرى من العمل والتأهيل، وعلى سبيل المثال، فإن من لا يستطيع الحصول على الحلم المطلوب، أو يحلم حلاً بمحتوى مناقض، فإن لذلك أن يدل على أنه ليس برجل بالمعنى الصحيح، وبأن عليه لذلك أن يتوجه إلى المهنة التي يرمز إليها

الحلم، كأن يصبح فتاناً أو مومساً، أو مهرجاً، أو صيباً ساحراً (الشان)، ومن الواضح أن مثل هذا الاختبار من الأحلام هو أشبه ما يكون بفحوص اختبار الشخصية المعاصرة والإعتماد على نتائجها في توجيه صاحبها نحو مهن معينة تناسب قابليتهم ومكانياتهم.

معالجة المشاكل النفسية

يقوم هذا العلاج على أساس من الإدراك بأن الأحلام تكشف عن صراعات ورغبات خفية لا يعرف الفرد الحالم بوجودها في وعيه، كما يعتمد العلاج طرقاً معينة للتصدي لهذه الصراعات والرغبات، ومن هذه الطرق المتبعة في مجتمع «أروكواز Iroquois» أما القيام بقضاء الحاجة التي كشف عنها الحلم، أو تمثيلها طقوسياً حال الكشف عنها، ويقول الباحث الأنثروبولوجي ولاس Wallace، في هذا الموضوع: «إن مجتمع الأروكواز قد توصل إلى درجة عالية من التطور في الفهم النفسي، وإلى حد إدراكهم لوجود أجزاء غير واعية من العقل، كما أنهم أدركوا ما للرغبات اللاواعية من قوة عظيمة، وعرفوا بأن إفشال هذه الرغبات له أن يؤدي بالتالي إلى حدوث الأمراض العقلية والنفسية والجسمية، وقد أدركوا أيضاً بأن هذه الرغبات قد عر عنها بصيغ رمزية في الأحلام، وبأن الفرد نفسه لا يستطيع دائماً تفسير هذه الأحلام، كما أنهم لاحظوا الفارق بين المحتوى الكامن والمحتوى الظاهر للحلم، واستعملوا أسلوباً أشبه ما يكون بأسلوب التداعي الحر للكشف عن المحتوى الكامن للأحلام، وقد اعتبر هذا المجتمع بأن أفضل وسيلة لإزالة المعاناة النفسية والنفسية الجسمية للفرد تكمن في إرضاء الرغبات المثبطة، أما بصورة مباشرة، أو بأسلوب رمزي من الإرضاء». ويتضح من جميع هذه المعتقدات وطرق العمل بموجبها، إن بعض المجتمعات البدائية قد توصلت وبصورة مستقلة إلى المفاهيم الأساسية لعلم النفس الحديث والقواعد التي استند عليها في التشخيص والعلاج وبهذا يمكن للواحد أن يناظر بين المعتقدات البدائية والنظريات الحديثة وبصورة قد تكون قريبة من التسلوي بينهما.

الأحلام وسيلة لإختبار الوسطة العلاجية :

يمارس المجتمع البدائي المسمى «نفرامو Navraho» الأسلوب التالي : فهو يستخلص من محتوى الأحلام الطقوس الواجب إتباعها في عملية العلاج لكل حلم ، ذلك أن هذا المجتمع يرى في بعض محتويات الحلم ما يرمز إلى الأعراض المرضية ، ولذلك فإنهم قد نظروا إلى هذه المحتويات كعلامات تشخيصية للحالة المرضية . أما الطقوس العلاجية التي تختار لكل حالة فإن هدفها هو حل الصراعات اللاواعية والتي عبرت عنها رموز الحلم .

إستعمال الإستغراق الحالم

يتضمن هذا الأسلوب وضع المريض إيجابياً في حالة غفوة أو إستغراق ، وخلال ذلك يقوم الطبيب البدائي (الشان) بحث وتشجيع المريض على مواجهة ومقاومة الأرواح الشريرة والمسببة للمرض إذا ما ظهرت له أثناء حلمه ، وهذا الأسلوب كما هو واضح يتضمن عملية إيجابية تنويمية ، كما يتضمن عملية تطبيع أثناء الإيقاظ ، وهو أسلوب يشبه بعض الأساليب العلاجية السلوكية المعاصرة ، وقد لاحظ الباحثون في حضارات بعض هذه الأقوام البدائية أن هذا الأسلوب العلاجي يستعمل لشفاء بعض الأمراض خاصة النفسية - الجسمية ، مثل بعض الأمراض الجلدية والصداع والحمى المتكررة وغيرها من العلل .

إستعمال الأحلام كتقنية علاجية نفسية :

هذا الإستعمال للأحلام هو أشبه ما يكون بالتقنية العلاجية النفسية المعاصرة ، وخاصة تلك التي تعتمد النظريات الفرويدية في التحليل والعلاج النفسي ، وإن كانت تزيد عليها بعض الشيء مما يجعلها أكثر فعالية وأثراً علاجياً ، وطبقاً لهذه الطريقة ، فإنه يطلب إلى المريض أن يفضي بحلمه إلى الطبيب البدائي (الشان) ، ويوحي إلى المريض سلفاً بأن الشمان يعرف جيداً محتوى أحلامه ، وبأن لا فائدة لذلك من إنكارها ، وقد يوضع المريض في البداية في حالة تنويم إيجابي (مغناطيسي) خفيفة لتشجيعه على الإفشاء وللتغلب

على بعض النواهي النفسية التي قد تحول دون ذلك . وأهم ما يعنى به الشمان من هذه الأحلام هو المحتوى الجنسي فيها، سواء كان مباشراً أو رمزياً، وبعد الإنتهاء من الإفضاء بمحتوى الحلم، يقوم الشمان بإستقراء الحياة الجنسية للحالم مستغلاً المعلومات المستقاة من الحلم كأساس لذلك، كما يقوم ببحث خيالات المريض الحالم، وبالتالي فإن الشمان يتوصل إلى الطريقة العلاجية المناسبة لذلك المريض، وهي عادة توفر للمريض وسيلة طبيعية لإرضاء حاجاته التي كشف عنها الحلم، وذلك بدلاً من محاولة إرضائها بوسائل خيالية كتلك التي تظهر في أحلامه، كأن ينصح المريض الأعزب بالزواج، هذا وبعض المجتمعات والتي تستعمل عين الأسلوب في الإستقصاء والتشخيص، فإنها تتجه في الأسلوب العلاجي إلى محاولة تمثيل هذه الخيالات في الواقع بصورة طقوسية، بدلاً من إرضائها بصورة مباشرة وطبيعية.

إستعمال الأحلام كواسطة للبحث عن القوى الخارقة:

هذا الإستعمال يهدف إلى التغلب على حالات القلق التي قد يعانيتها الرجل بسبب وحدته، وإلى تحقيق غاية إعتاده على نفسه، وهذا الأسلوب يكثر إستعماله في المجتمعات البدائية التي تكون فيها طبيعة عمل الرجل متطلبة لدرجة عالية من الإعتاد على النفس، كقيامه بالصيد والسعي بعيداً طلباً للرزق، وذلك أكثر من المجتمعات التي يعيش الرجال فيها في أعمال زراعية وبالقرب من عوائلهم ومجتمعاتهم. ويتضمن هذا الإستعمال تدريب الرجل الذي يعاني من مثل هذا القلق على ملاقة الأرواح الشريرة، وما تمثله من أخطار أثناء الحلم، ومحاولة التغلب عليها وقهرها، ولمثل هذه الأرواح الشريرة بعدئذ أن تكون مصاحبة له وفي خدمته وطوع أمره.

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد ٣٧٨ لسنة ١٩٩٠

طبع الدار العربية - بغداد

باب النوم وباب الأحلام

عن المؤلف :

- وُلِدَ في بلدة عنتابا في فلسطين (الضفة الغربية المحتلة).
- عاش طفولته وحداثته في فلسطين، ودرس في مدارسها.
- تابع دراسته الجامعية والطبية في الجامعة الأمريكية في بيروت، ودرس الاختصاص في الأمراض العصبية والنفسية في لندن.
- مارس عمله الاختصاصي في لندن وبيروت ثم استقر في بغداد.
- شغل عدة وظائف تدريسية وإدارية واستشارية في لندن وبيروت وبغداد.
- شغل لسنوات طويلة مهام مدير الصحة النفسية (وزارة الصحة) في بغداد، ورئيس مركز الصحة النفسية (جامعة بغداد).
- شغل لسنوات طويلة مهام خبير في الأمراض النفسية في الهيئة الاستشارية لمنظمة الصحة العالمية ممثلاً عن منطقة شرقي البحر الأبيض المتوسط.
- حاز على «زميل الكلية الملكية للأطباء النفسيين» في المملكة المتحدة، وهو أول عربي يحوز على هذا اللقب.
- اعتزل عمله الوظيفي من جامعة بغداد في مطلع عام ١٩٨٥ ولكنه ما زال يمارس عمله الاختصاصي الاستشاري.
- يعمل حالياً مستشاراً أخصائياً للأمراض العصبية والنفسية (الجامعة الأردنية - مستشفى الجامعة). ورئيساً لاختصاص الطب النفسي - المؤسسة الطبية العلاجية - الأردن.

للمؤلف

- النفس انفعالاتها وحالاتها وعلاجها (الطبعة الرابعة في جزئين)
- الجنس والنفس في الحياة الانسانية
- فصام العقل أو الشيزوفرينيا

تحت الطبع

- العلاج النفسي وطرقه «قديماً وحديثاً».
- الباب الثالث من سلسلة أبواب العقل الموصدة «باب عبقر».
- الباب الرابع من سلسلة أبواب العقل الموصدة «باب العبث بالعقل».

الثمن ١٠ دنانير